



# Força Psicológica no Judo de competição.

Estudo exploratório de características e de situações exigentes, segundo percepções de atletas e treinadores Portugueses.

Dissertação apresentada às provas de Doutoramento em Ciências do Desporto, organizado pelo Centro de Investigação, Formação, Intervenção e Inovação em Desporto (CIFI<sup>2</sup>D), da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, nos termos do Decreto-Lei n.º 74/2006 de 24 de Março.

**Orientadora:** Professora Doutora Cláudia S. L. Dias

Virgílio Mira dos Santos Silva

Porto, 2018

Silva, V. (2018). *Força Psicológica no Judo de competição. Estudo exploratório de características e de situações exigentes, segundo percepções de atletas e treinadores Portugueses*. Porto: V. Silva. Dissertação de Doutoramento em Ciências do Desporto apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-chave: FORÇA PSICOLÓGICA; JUDO; ATLETAS; TREINADORES; ANÁLISE QUALITATIVA.



Qualquer objectivo que valha a pena ser concretizado merece ser trabalhado mesmo que a princípio não seja tão bem feito. Dedico à pessoa que nunca desistiu de me exigir ambição elevada.

Dedico a todos os judocas competidores que pela sua paixão e sacrifício mantêm viva a prática deste desporto, na Zona Norte de Portugal.



## Agradecimentos

Aos meus pais, não só pelos sábios conselhos como também pelas vitais condições e recursos uma vez mais desbloqueados e proporcionados.

A todos os Docentes que leccionaram no Programa Doutoral em Ciências do Desporto, incluindo em particular os Professores do Gabinete de Psicologia do Desporto, contribuindo todos e cada um de diferentes formas para a paulatina concepção da problemática de investigação que me estimulou à elaboração desta tese.

Em particular, à Professora Cláudia Dias que além de Orientadora foi uma pessoa fulcral na descomplicação do meu labor.

A todos os atletas e treinadores entrevistados de Norte a Sul de Portugal Continental e das Ilhas, pelo seu contributo voluntário indispensável. Dado a condição do anonimato não os posso aqui identificar.

Ao antigo Director Técnico da Federação Portuguesa de Judo, Professor Rui Vieira, pela amabilidade ao agilizar o contacto junto de alguns atletas e treinadores.

Às Professoras Graça Dias e Sandra Simões, porquanto simpaticamente se disponibilizaram a executar, *pro bono*, a revisão escrita dos estudos redigidos e submetidos a publicação em Língua Inglesa.

Ao meu antigo treinador Augusto Almeida, pela partilha da sua sabedoria desportiva.

Aquela pessoa ímpar que, apesar de tudo, inúmeras vezes cedeu com sacrifício pessoal às horas a fio que ocupei concentrado ao computador, permitindo-me avançar paulatinamente nas transcrições, codificações e redacções de texto.

Aos petizes alunos a quem ensino Judo e os quais, motivando-me com a responsabilidade de os tornar desportivamente mais sábios do que eu, conferem sentido e expressão prática aos vários esforços de formação profissional, este incluído, que fui envidando na última década.



## Índice geral

<b>AGRADECIMENTOS .....</b>	<b>V</b>
<b>ÍNDICE GERAL.....</b>	<b>VII</b>
<b>ÍNDICE DE FIGURAS .....</b>	<b>IX</b>
<b>ÍNDICE DE TABELAS .....</b>	<b>X</b>
<b>RESUMO.....</b>	<b>XI</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>XIII</b>
<b>LISTA DE ABREVIATURAS.....</b>	<b>XV</b>
<b>I. INTRODUÇÃO GERAL.....</b>	<b>3</b>
1.1. PROBLEMÁTICA, OBJECTIVOS E JUSTIFICAÇÃO DA INVESTIGAÇÃO .....	3
1.2. ESTRUTURA DA TESE .....	7
<b>II. REVISÃO DA LITERATURA .....</b>	<b>13</b>
2.1. ORIGEM E NATUREZA DA FORÇA PSICOLÓGICA.....	13
2.2. PANORAMA DOS ESFORÇOS DE CONCEPTUALIZAÇÃO.....	14
2.3. CONCEPTUALIZAÇÃO GENÉRICA <i>VERSUS</i> ESPECÍFICA .....	20
2.4. ENQUADRAMENTO TEÓRICO PARA A CONCEPTUALIZAÇÃO .....	22
<b>III. OS ESTUDOS.....</b>	<b>25</b>
3.1. ESTUDO 1 – CARACTERÍSTICAS DE FORÇA PSICOLÓGICA NO JUDO: PERCEPÇÕES DE ATLETAS .....	29
Resumo .....	29
Introdução.....	31
Metodologia .....	35
<i>Participantes</i> .....	35
<i>Instrumento</i> .....	36
<i>Análise dos dados</i> .....	38
Resultados.....	40
Discussão .....	50
<i>“Linhas ténues” entre desportos</i> .....	51
Considerações finais.....	57
3.2. ESTUDO 2 – CARACTERÍSTICAS DE FORÇA PSICOLÓGICA NO JUDO: PERCEPÇÕES DE TREINADORES .....	63
Resumo .....	63
Introdução.....	65
Metodologia .....	67
<i>Participantes</i> .....	67
<i>Instrumento</i> .....	69

<i>Análise dos dados</i> .....	71
Resultados.....	72
Discussão .....	89
Considerações finais.....	94
3.3. ESTUDO 3 – SITUAÇÕES EXIGINDO FORÇA PSICOLÓGICA NO JUDO .....	101
Resumo .....	101
Introdução.....	103
Metodologia .....	105
<i>Participantes</i> .....	105
<i>Instrumento</i> .....	107
<i>Análise dos dados</i> .....	108
Resultados.....	109
Discussão .....	124
Considerações finais.....	130
<b>IV. DISCUSSÃO GERAL .....</b>	<b>135</b>
4.1. CONTRIBUTOS AO CONCEITO DE FORÇA PSICOLÓGICA NO JUDO .....	135
4.2. CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	136
4.3. LIMITAÇÕES E SUGESTÕES PARA ESTUDOS FUTUROS .....	142
4.4. IMPLICAÇÕES PRÁTICAS.....	144
<b>V. REFERÊNCIAS .....</b>	<b>147</b>
LISTA DE REFERÊNCIAS .....	149
<b>ANEXOS .....</b>	<b>XVII</b>
ANEXO A – ESTUDO 1 PUBLICADO NOS <i>CUADERNOS DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE</i> .....	XIX
ANEXO B – ESTUDO 2 PUBLICADO NA <i>REVISTA DE ARTES MARCIALES ASIÁTICAS</i> .....	XXXVII
ANEXO C – ESTUDO 3 PUBLICADO NA REVISTA PORTUGUESA DE CIÊNCIAS DO DESPORTO .....	LIX

## **Índice de figuras**

### **ESTUDO 1**

<i>FIGURA 1.</i> FREQUÊNCIAS ABSOLUTAS DE CARACTERÍSTICAS DE FORÇA PSICOLÓGICA NO JUDO DE COMPETIÇÃO, SEGUNDO ATLETAS COM DIFERENTES NÍVEIS DE REALIZAÇÃO DESPORTIVA.....	40
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

### **ESTUDO 2**

<i>FIGURA 2.</i> FREQUÊNCIAS ABSOLUTAS DE CARACTERÍSTICAS DE FORÇA PSICOLÓGICA NO JUDO DE COMPETIÇÃO, SEGUNDO TREINADORES COM DIFERENTES NÍVEIS DE REALIZAÇÃO DESPORTIVA.....	73
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

### **ESTUDO 3**

<i>FIGURA 3.</i> FREQUÊNCIAS ABSOLUTAS DE SITUAÇÕES EXIGINDO FORÇA PSICOLÓGICA NO JUDO DE COMPETIÇÃO, SEGUNDO ATLETAS E TREINADORES.....	110
<i>FIGURA 4.</i> QUADRO CONCEPTUAL DE SITUAÇÕES EXIGINDO FORÇA PSICOLÓGICA NO JUDO DE COMPETIÇÃO, SEGUNDO ATLETAS E TREINADORES.....	111

## **Índice de tabelas**

### **ESTUDO 1**

TABELA 1. CARACTERIZAÇÃO DOS ATLETAS EM TERMOS DE IDADE, ANOS DE PRÁTICA DE JUDO E DE EXPERIÊNCIA COMPETITIVA NACIONAL E INTERNACIONAL. ....	36
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

TABELA 2. PERCEPÇÕES DE ATLETAS SOBRE AS CARACTERÍSTICAS DE FORÇA PSICOLÓGICA NO JUDO DE COMPETIÇÃO.....	41
----------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

### **ESTUDO 2**

TABELA 3. CARACTERIZAÇÃO DOS TREINADORES EM TERMOS DE IDADE, ANOS DE PRÁTICA DE JUDO E DE EXPERIÊNCIA COMPETITIVA NACIONAL E INTERNACIONAL.	69
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

TABELA 4. PERCEPÇÕES DE TREINADORES SOBRE AS CARACTERÍSTICAS DE FORÇA PSICOLÓGICA NO JUDO DE COMPETIÇÃO.....	88
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----



## Resumo

A força psicológica começou a merecer a atenção mais aprofundada de investigadores científicos apenas há cerca de 15 anos. Apesar da existência de estudos de cariz psicológico incidindo sobre o Judo, na sua vertente competitiva, nunca a força psicológica foi, tanto quanto sabemos, investigada neste desporto Olímpico. Assim sendo, o objectivo desta investigação tripartida foi explorar as percepções tidas por atletas e treinadores, relativamente, por um lado, às características de força psicológica que tipificam o Judo e, por outro, às situações que exigem força psicológica aos competidores.

Foram entrevistados 12 atletas e nove treinadores de Judo, com diferentes níveis de realização competitiva (i.e., não-elite, sub-elite e elite). A elaboração dos guiões de perguntas, que nortearam as entrevistas semi-estruturadas empregues na recolha de dados, alicerçou-se na teoria *Personal Construct Psychology* proposta por Kelly (1991). Todas as entrevistas foram gravadas em áudio digital e posteriormente transcritas *verbatim*. Da análise indutiva de conteúdo emergiram as propriedades e dimensões de cada categoria conceptual.

Resultaram 22 atributos de força psicológica, dos quais seis foram mencionados por todos os atletas (i.e., regulação emocional, resiliência, auto-confiança, regulação da atenção, auto-motivação e optimismo) e oito foram referidos por todos os treinadores (i.e., resiliência, auto-motivação, auto-confiança, auto-aperfeiçoamento, disciplina de trabalho, regulação da atenção, regulação emocional e competitividade). Revelaram-se 25 situações psicologicamente exigentes, das quais apenas uma (i.e., resultados em competição) foi referida por todos os participantes desta investigação.

À luz da literatura intra-desporto actual sobre atributos de força psicológica, os nossos resultados suportaram a existência de vastas semelhanças conceptuais entre os vários desportos, até à data, estudados isoladamente. Pequenas diferenças de natureza essencialmente terminológica foram discutidas nesta tese. A auto-estima e a adaptabilidade emergiram enquanto características de força psicológica não identificadas em anteriores estudos intra-desporto. A combatividade sugerimos tratar-se de um atributo singular ao Judo, que traduzindo-se num modo “agressivo” de lutar, visa dominar o adversário física e tacticamente. Já com relação às situações que exigem força psicológica aos judocas competidores, sugerimos peculiaridade, por referência à essência do desporto, em quatro delas: perda de peso, imprevisibilidade da luta de Judo, natureza da luta de Judo e *golden score*. Adicionalmente, a situação que recebeu o rótulo de rivalidades sugerimos tratar-se de uma realidade particular à elite do Judo.

Palavras-chave: FORÇA PSICOLÓGICA; JUDO; ATLETAS; TREINADORES; ANÁLISE QUALITATIVA.



## ***Abstract***

Mental toughness began to be the subject of in-depth attention by scientific researchers only about 15 years ago. Despite the existence of psychological studies dedicated to competitive Judo, as far as we know mental toughness was never studied in this Olympic sport. Therefore, the purpose of this tripartite research was to explore athletes' and coaches' perceptions, on the one hand, about mental toughness attributes in Judo and, on the other hand, concerning sport-specific situations which require mental toughness from competitors.

Interviews were conducted to 12 judokas and nine Judo coaches, all with different levels of achievement (i.e., non-elite, sub-elite and elite). The interview protocols employed for data collection were based on Kelly's (1991) Personal Construct Psychology theory. All conducted semi-structured interviews were digitally audio recorded and afterwards transcribed *verbatim*. Inductive content analysis revealed properties and dimensions of each conceptual category.

Our results revealed 22 mental toughness attributes, from which six were mentioned by all athletes (i.e., emotional regulation, resilience, self-confidence, attention regulation, self-motivation and optimism) and eight were reported by all coaches (i.e., resilience, self-motivation, self-confidence, self-improvement, work discipline, attention regulation, emotional regulation and competitiveness). Moreover, 25 situations demanding mental toughness were reported, from which only one was pointed out by all participants (i.e., results in competition).

In light of the available intra-sport literature on mental toughness attributes, our results supported the existence of large conceptual similarities between the various sports, which have been separately studied to date. In this thesis, we discussed slight differences that were found essentially concerning terminology. Self-esteem and adaptability emerged as attributes not identified in previous intra-sport studies of mental toughness. Combativity was suggested to be a rather singular attribute of mental toughness in Judo, by which athletes, through an "aggressive" fighting style, intend to dominate the opponent physically and tactically. Regarding situations that require mental toughness from the athletes, we suggested peculiarity to the sport on four of them: weight loss, unpredictability in Judo fight, nature of Judo fight and golden score. In addition, the situation conceptualized as rivalries was suggested to be a reality particular to the sport's elite.

Keywords: MENTAL TOUGHNESS; JUDO; ATHLETES; COACHES; QUALITATIVE ANALYSIS.



## Lista de abreviaturas

**PCP** — *Personal Construct Psychology*



## **CAPÍTULO I**

---

### **INTRODUÇÃO GERAL**





## I. INTRODUÇÃO GERAL

### 1.1. PROBLEMÁTICA, OBJECTIVOS E JUSTIFICAÇÃO DA INVESTIGAÇÃO

Existe actualmente, a propósito do desempenho dos atletas de elite, uma considerável base de evidência científica que assevera o papel determinante dos aspectos psicológicos (Gould, Dieffenbach, & Moffett, 2002; MacNamara, Button, & Collins, 2010). Tanto assim é ou não fosse o desporto de competição pautado pela necessidade dos desportistas progredirem, diante de situações de pressão, rumo ao limite máximo das suas capacidades (Cook, Crust, Littlewood, Nesti, & Allen-Collinson, 2014). Nesse contexto, a força psicológica é o chavão ao qual grande parte dos atletas, treinadores e meios de comunicação social recorrem, chamando a atenção para os superiores atributos psicológicos daqueles atletas que, tanto em treino como em competição, revelam excelência desportiva, na vez de outros que falham tal desiderato (Gucciardi et al., 2008). Curiosamente é vulgar, na gíria desportiva do Judo, ouvirmos atletas e treinadores fazerem a distinção entre “atletas de treino” e “atletas de competição”. Os atletas de treino (em contraste com os de competição) são aqueles que aquando das provas desportivas manifestam desempenhos inferiores e inconsistentes, comparativamente aos evidenciados em momentos de treino, ou seja, quando estão sujeitos a baixa ou menor pressão. A força psicológica ou *mental toughness* surge assim enquanto constructo da Psicologia do Desporto, visando compreender a natureza do aperfeiçoamento mental dos atletas, para competirem no melhor do seu potencial ou no limite da sua competência desportiva. E sem surpresa norteia presentemente o trabalho levado a cabo por psicólogos do desporto que visam desenvolver a força psicológica junto de atletas de elite (Weinberg, Freysinger, Mellano, & Brookhouse, 2016). Por conseguinte, se a força psicológica pode ser desenvolvida, importa desde logo perceber exactamente quais serão as qualidades que a compõem no Judo em particular.

Assim, na consecução deste estudo, tivemos por propósito contribuir para o esboço de um quadro conceptual de entendimento da força psicológica, no domínio particular do Judo. O mesmo é dizer que tivemos por objectivo geral

explorar e compreender a força psicológica, no seio do Judo de competição. Nesse sentido, objectivámos em particular identificar e descrever não só características do constructo em apreço bem como situações vivenciadas pelos competidores de Judo, que sejam tidas por especialmente exigentes em termos de força psicológica.

Foi nossa pretensão fazê-lo com base no levantamento das percepções de diferentes intervenientes envolvidos na modalidade (i.e., atletas e treinadores). Visámos, desse modo, enriquecer a informação recolhida, incluindo as perspectivas singulares ora de atletas ora de treinadores, entre si complementares. Partindo do estado actual do conhecimento, sobre características adstritas à força psicológica, objectivámos apurar quais desses atributos já identificados em pesquisas passadas podem ou não caracterizar também o Judo. Esta lógica de pensamento escora-se na sugestão proposta por Jones et al. (2002), quando apontaram a necessidade de realizar estudos em populações representativas de um só desporto, a fim de explorar variações em termos de definições e de atributos detidos por atletas psicologicamente fortes. A nossa opção por um estudo *within-sport* (i.e., dentro das fronteiras específicas de um determinado desporto) seguiu justamente tal linha de pensamento. De facto, são necessários mais estudos ditos *sport-specific*, para sustentar um quadro conceptual de entendimento mais aprofundado, quer este venha a revelar-se eminentemente transversal ao desporto de competição ou também específico de cada modalidade e eventualmente até único num ou noutro atributo. É importante recolher a experiência e opinião de judocas e de treinadores, já que, tanto quanto sabemos, trata-se de um desporto nunca antes estudado a esse nível. Mais ainda, ao mesmo tempo que algumas publicações, no âmbito da força psicológica, desenvolveram conhecimento particular sobre certas modalidades desportivas (cf. Bull et al., 2005; Cook et al., 2014; Coulter et al., 2010; Driska et al., 2012; Gucciardi et al., 2008; Jaeschke et al., 2016; Thelwell et al., 2010; Thelwell et al., 2005). Perante tal contexto, o Judo apresenta-se-nos mais propício à exploração qualitativa. Não obstante, convirá referir que nesse sentido exerceram também influência as dúvidas a princípio colocadas por diferentes autores, relativamente à validade e

fiabilidade dos instrumentos de medição da força psicológica (Crust, 2007; Connaughton, Hanton, et al., 2008). Ao que pudemos juntar, por um lado, a multiplicidade e diversidade dos instrumentos de medição do constructo que foram surgindo nos últimos anos. E, por outro lado, a consideração crítica, segundo a qual, nas palavras de Andersen, McCullagh, e Wilson (2007), as escalas de medição, sendo importantes, devem porém ter um significado prático que as ligue ao desempenho ou aos comportamentos do mundo real. Por si só a ausência de estudos científicos, investigando a força psicológica no seio do Judo, não esgota as razões para escolhermos estudar o fenómeno neste desporto em particular. Com efeito, a própria essência da modalidade enquanto desporto de competição, confere pertinência para a sua escolha enquanto objecto de estudo. Por um lado, porque a sua natureza é variável e imprevisível e obriga a decisões céleres e oportunas que, não raras vezes, produzem acções executadas num piscar de olhos. E, mais ainda, porque um único erro ou distração basta para de imediato perder um combate, mesmo quando a vantagem pontual, em relação ao adversário, é a maior permitida pelas regras de arbitragem. Em suma, a sua exigência é de facto tremenda nas várias dimensões do desempenho competitivo. Na verdade, tal como refere Silva (2009), “trata-se de uma Luta que não só tem tudo para ser luta, como seja esforço físico e psicológico, como também tem tudo para manter a categoria, pela técnica, pela táctica e pela estratégia que envolve” (p. 17).

Conforme asseveram Gucciardi et al. (2009), os investigadores tendem a associar a força psicológica unicamente ao desempenho bem-sucedido. Por outras palavras, várias das investigações existentes assumem o pressuposto de que a força psicológica se traduz, invariavelmente, na capacidade de derrotar adversários. Tal pressuposto gera criticismo e controvérsia, porquanto deixa implícito que aqueles atletas malsucedidos ou que não derrotam adversários não se poderão revelar como sendo psicologicamente fortes (Gucciardi et al., 2009). Nessa medida, alargam-se as possibilidades de investigação, no sentido de examinar o entendimento do fenómeno da força psicológica também em atletas e treinadores amadores ou que, simplesmente, não atingiram o topo do sucesso desportivo. Tal permitiria porventura averiguar

se a força psicológica se relaciona com o nível de realização desportiva. Além de que, conforme referem Jaeschke et al. (2016), esforços de conceptualização do constructo alicerçados em atletas de todos os níveis de realização justificam-se pela importância em obter uma visão holística da força psicológica, não condicionada por diferenças motivacionais nem por grau de desempenho. Por consequência, a definição apresentada por Jones et al. (2002), na qual propõem que os atletas psicologicamente fortes são melhores (no confronto com as exigências competitivas) do que os seus adversários, encerra em si própria uma dúvida razoável. Segundo Crust e Azadi (2010), a definição avançada não foi testada de forma satisfatória, na medida em que os investigadores não estabeleceram qualquer comparação com atletas psicologicamente menos fortes ou não tão bem-sucedidos. Ainda segundo os mesmos autores, trata-se aliás de especulação assumir a força psicológica como sendo ora um aspecto determinante do sucesso ora a diferença entre atletas bons e muito bons. E mais ainda o é, face à ausência de estudos relacionais entre força psicológica e outras variáveis tais como estratégias cognitivas, tendências comportamentais ou estados afectivos. Neste contexto, parafraseando Coulter et al. (2010), futuras investigações devem acrescentar as percepções de atletas com resultados competitivos modestos (i.e., de competidores tacitamente tidos por menos fortes, sob o ponto de vista psicológico). Desse modo, estarão a contribuir para distinguir quais dos atributos sobressaem nesse segmento da população, permitindo, por consequência, identificar eventuais atributos exclusivos a atletas com resultados de excelência mundial (i.e., de atletas alegadamente fortes, sob o ponto de vista psicológico). Pelo atrás exposto, os objectivos que formulámos visaram dar resposta à sugestão transmitida por Gucciardi et al. (2009), se bem que sob um ponto de vista qualitativo. Almejámos assim analisar o entendimento do constructo também em atletas e treinadores amadores ou que, simplesmente, não atingiram o topo do sucesso desportivo. De facto, ao acrescentarmos as percepções de intervenientes com resultados competitivos modestos, procurámos contribuir para circunscrever os eventuais atributos particularmente associados a essa população não tão bem-sucedida. Por

consequência, ficámos em condições de poder identificar os atributos eventualmente exclusivos dos atletas cujos resultados de excelência os colocam no topo do sucesso desportivo. Verificando-se tal, poderíamos suportar a hipótese de que atletas com distinto nível de realização competitiva encerram entendimentos de força psicológica qualitativamente diferenciáveis, em termos das suas características e situações percebidas como psicologicamente exigentes. Seja como for, até mesmo na ausência de diferenças por de mais evidentes entre grupos de atletas com resultados competitivos díspares, estaremos a contribuir para a clarificação do papel exercido pela força psicológica sobre o desempenho competitivo dos judocas. Isto é, esclarecendo o quê (características) e quando (situações).

Por fim, ao propormos os objectivos supramencionados, fizemo-lo na plena consciência de que os resultados do estudo surgirão condicionados não só a uma modalidade em específico, mas também à subcultura particular da nossa amostra populacional de atletas e treinadores. Tratou-se, neste caso, de uma amostra obtida junto da população Portuguesa, tanto de atletas de Judo como de treinadores federados. Incluindo em qualquer dos casos participantes necessariamente com experiência competitiva, de modo a garantir um nível básico de vivência e conhecimento sobre o constructo objecto de estudo. A opção por uma amostra Portuguesa teve que ver com a nossa conjuntura geográfica e recursos disponíveis para levar a cabo a presente investigação.

### **1.2. ESTRUTURA DA TESE**

No capítulo I, “Introdução Geral”, apresentámos o âmbito e pertinência do trabalho, percebendo limitações importantes dos estudos existentes sobre força psicológica no desporto. Reconhecendo possibilidades de investigação para estudos futuros centrados no conhecimento particular a modalidades desportivas até à data não exploradas, apontámos os objectivos desta investigação focada no Judo Olímpico. Finalizámos com uma descrição sumária da estrutura logicamente organizada adoptada na redacção desta tese académica.

No capítulo II revimos o estado da arte acerca do constructo de força psicológica no desporto, incluindo vários e diversos esforços de delimitação conceptual já encetados. Detalhámos também o essencial da teoria *Personal Construct Psychology*, que sustentou particularmente a recolha de dados para os estudos efectuados.

O capítulo III incluiu os três trabalhos produzidos. Com efeito, na senda do denominado modelo escandinavo de produção de tese académica, esta investigação foi estruturada em três estudos, observando as exigências de publicação científica de revistas indexadas a bases de dados internacionais, com revisão cega por pares. Os três manuscritos foram publicados em diferentes revistas científicas. Todos os manuscritos desta investigação realizaram-se no escopo de actuação do Centro de Investigação, Formação, Inovação e Intervenção em Desporto (CIFI<sup>2</sup>D). Os títulos dos três estudos, que compõem a presente tese, são conforme apresentamos:

- (1) Características de força psicológica no Judo: percepções de atletas.
- (2) Características de força psicológica no Judo: percepções de treinadores.
- (3) Quando é que a força psicológica é necessária no Judo? Percepções de atletas e de treinadores com diferentes níveis de realização competitiva.

No primeiro estudo, explorámos e discutimos as percepções de atletas competidores, relativamente aos atributos estruturantes da força psicológica adstritos à vertente competitiva do Judo. Razão pela qual optámos pela condução de entrevistas presenciais enquanto técnica de investigação qualitativa que nos permitiu recolher em profundidade conhecimento empírico, opiniões e histórias dos próprios protagonistas do Judo de competição. Fizemo-lo, englobando atletas com conquistas competitivas de grandeza diferenciada, por entendermos, à luz da literatura existente e dado a realidade grandemente amadora deste desporto, pertinência na inclusão de atletas que não apenas os de nível elite ou super-elite. No segundo estudo, semelhante análise foi feita em termos de identificação de características do constructo em apreço. No entanto, sabendo que o treinador é um interveniente fundamental do processo de treino e que, no caso do Judo, tratando-se de um desporto individual,

assume não raras vezes um acompanhamento de grande proximidade ao(s) atleta(s), procurámos conferir maior suporte aos resultados previamente proporcionados pelos relatos dos atletas, percebendo adicionalmente a perspectiva de treinadores envolvidos e experientes no Judo de competição. Mais relevante se torna esta recolha de testemunhos, na medida em que a transmissão quer de conhecimentos técnicos e tácticos, através de um modelo de execução, quer de experiências desportivas e de vida que auxiliem os atletas na sua abordagem ao treino e à competição, depende em especial medida do treinador. Pelo que esta cultura enraizada na modalidade tendencialmente gera treinadores particularmente conhecedores da vertente competitiva e que o são sob diferentes ópticas, pois muito frequentemente eles próprios foram, na sua juventude, competidores. Por fim, no terceiro e último estudo explorámos, descrevemos e debatemos, sob a óptica abrangente tanto de atletas como de treinadores, as situações que requerem aos judocas competidores força psicológica. Visámos desta forma compreender as circunstâncias com as quais se deparam os judocas competidores, tanto desportivas como extra-desportivas, e que lhes exigem comportamentos entroncados nas características estruturantes da força psicológica que havíamos estudado previamente. Em suma, começámos por procurar identificar, através dos dois primeiros estudos, as qualidades psicológicas passíveis de tipificar um judoca competidor mentalmente forte (i.e., o quê) para, a final, pesquisarmos as situações ou circunstâncias próprias da modalidade face às quais importa aplicar tais qualidades (i.e., o quando). Ao sequenciar estes estudos acima descritos, almejámos poder contribuir para uma organização lógica do conhecimento empírico detido, de modo disperso, pelos protagonistas do Judo competitivo, os atletas, e por aqueles que serão porventura os intervenientes mais próximos aos atletas, ou seja, os seus treinadores.

No capítulo IV, procedemos à discussão geral da investigação, onde abordámos, além de principais considerações finais, de limitações da investigação e de sugestões para estudos futuros, também o contributo ao conceito de força psicológica no Judo resultante dos estudos efectuados.

Todas as referências bibliográficas citadas nesta tese foram apresentadas no capítulo final, “Referências”.

Em anexos, incluímos o formato de publicação do estudo 1 na *Cuadernos de Psicología del Deporte*, do estudo 2 na *Revista de Artes Marciales Asiáticas* e do estudo 3 na *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*. Quanto aos dois modelos de guião de entrevista empregues nesta investigação para a recolha de dados, informamos que poderemos facultá-los aos interessados mediante solicitação. Sendo que um foi aplicado a atletas e o outro aplicado a treinadores.



## **CAPÍTULO II**

---

### **REVISÃO DA LITERATURA**



## II. REVISÃO DA LITERATURA

### 2.1. ORIGEM E NATUREZA DA FORÇA PSICOLÓGICA

De longa data é o reconhecimento da relevância que a dimensão psicológica exerce sobre o rendimento desportivo. Segundo Bull, Shambrook, James, e Brooks (2005), as referências, em particular, ao conceito de força psicológica (*mental toughness*, em Língua Inglesa) e seus benefícios fazem parte da história da investigação em Psicologia do Desporto. De facto, no âmbito do estudo da personalidade, Cattell (1957) identificou e definiu uma mente forte (*tough-mindedness*) enquanto um dos 16 traços principais da personalidade humana. Segundo esse autor, este traço remete para pessoas realísticas, independentes, responsáveis e, além disso, cépticas em relação à subjectividade das construções culturais. São, por vezes, intransigentes, ríspidos, cínicos e convencidos. Tendem a manter o funcionamento de um grupo assente numa base prática e realística, sem brincadeiras. Tal definição de mente forte contrasta com as características atribuídas aos indivíduos com mente delicada (*tender-minded*), porquanto estes são descritos como sendo emocionalmente sensíveis, sonhadores, temperamentais, dependentes e nervosos (Cattell, 1957). Há cerca de 30 anos, a força psicológica surgiu concretamente identificada, por uma considerável maioria de treinadores de Luta Olímpica, como sendo o mais importante atributo psicológico a contribuir para o sucesso nessa modalidade (Gould, Hodge, Peterson, & Petlichkoff, 1987). Todavia, a investigação científica centrada no constructo de força psicológica despontou apenas com o começo do século XXI.

Com alguma frequência presenciamos ou tomamos conhecimento de atletas com enorme talento desportivo e/ou físico que, alcançando o desporto de alto nível, evidenciam desempenhos competitivos inferiores ao seu corrente nível de competência e, por consequência, abaixo das expectativas criadas por terceiros ou por eles próprios. Em contraste, outros atletas, por vezes até em certo sentido menos dotados ou talentosos, tornam-se campeões no seu desporto de eleição (Gucciardi, Gordon, & Dimmock, 2008). O que não nos causa surpresa, porquanto o desempenho competitivo está dependente de

várias dimensões (i.e., física e fisiológica, técnico-táctica e estratégica, psicológica), cuja expressão melhor se percebe em interacção com certo contexto sociocultural. Por conseguinte, entendendo que o talento ou a aptidão por si só não garante o sucesso (Gucciardi et al., 2008), aqueles capazes de competir no melhor das suas possibilidades consideram-se atletas excelentes, no domínio não só físico, fisiológico e táctico-técnico como também psicológico.

Clough e Earle (2002) sublinham que a força psicológica constitui uma vantagem, apenas quando os atletas se deparam com exigências elevadas. Os mesmos autores destacam tal facto, com a perspicácia da seguinte frase aforística, deixando explícitas as dificuldades inerentes no caminho para a excelência desportiva: *“when the going gets tough the tough get going”* (p. 61). De facto, conforme frisam Gucciardi et al. (2008), quando os níveis de perícia táctico-técnica e o grau de expressão da dimensão física e fisiológica se apresentam semelhantes entre competidores, é plausível considerar que a força psicológica permita distinguir entre os bons atletas e os atletas excelentes. Isto é, que permita diferenciar entre os atletas que conseguem atingir a elite competitiva e os outros que, mais do que apenas alcançar a elite, protagonizam elevados desempenhos e sucessos. Em suma, para alguns autores, a força psicológica explica de que forma os bons atletas se transformam em excelentes atletas (Gucciardi et al., 2008). Aliás, surge reconhecida por diferentes investigadores como um dos mais importantes atributos na conquista do sucesso competitivo (Bull, Shambrook, James, & Brooks, 2005; Jones et al., 2002, 2007; Thelwell, Weston, & Greenlees, 2005). Constituindo, como tal, um assunto de investigação relevante e desafiante (Jones et al., 2002).

## **2.2. PANORAMA DOS ESFORÇOS DE CONCEPTUALIZAÇÃO**

Até à data de Setembro de 2008, apresentava-se limitado, o número de publicações *peer-reviewed* dedicadas exclusivamente ao entendimento da força psicológica, por parte de atletas, treinadores e psicólogos do desporto (Gucciardi, Gordon, & Dimmock, 2009). Como tal, estamos perante um assunto de investigação que, além de recente, encontra-se ainda em crescimento

(Gucciardi et al., 2008). Tanto que mais de 95% dos artigos, capítulos de livros e apresentações em conferências, incluindo a força psicológica no seu título ou assunto, emergiram a partir do fim do século XX (Gucciardi, Hanton, Gordon, Mallett, & Temby, 2014).

Por outro lado, sabemos que grande parte do trabalho pioneiro, na origem dos esforços conceptuais existentes, resultou da aplicação de metodologias qualitativas de investigação, tais como entrevistas individuais e *focus group* (Gucciardi, 2011). Não obstante, sabemos que a investigação no domínio da força psicológica tem seguido, no essencial, duas distintas abordagens metodológicas (Connaughton, Hanton, Jones, & Wadey, 2008). Um grupo de investigadores tem examinado o constructo por meio de métodos quantitativos (e.g., Cowden & Meyer-Weitz, 2016; Crust & Clough, 2005; Crust & Azadi, 2010; Kaiseler, Polman, & Nicholls, 2009) ao passo que outro grupo tem procurado igual fim, através de meios qualitativos (e.g., Connaughton, Wadey, Hanton, & Jones, 2008; Driska, Kamphoff, & Armentrout, 2012; Fourie & Potgieter, 2001; Jaeschke, Sachs, & Dieffenbach, 2016; Jones, Hanton, & Connaughton, 2007; Thelwell, Such, Weston, Such, & Greenlees, 2010). Nesse contexto, conforme salienta Crust (2007), é razoável considerar que se poderá desenvolver um entendimento mais abrangente sobre a força psicológica, através da combinação de estudos qualitativos com investigações quantitativas. Segundo o mesmo autor, existem todavia inquietações a respeito da validade e fiabilidade das medidas existentes. Exemplo disso foram as conclusões do estudo realizado por Crust e Swann (2011), que comparando dois questionários de medição propostos por autores diferentes, sugeriram que as respectivas sub-escalas com designações equivalentes não estariam a medir os mesmos componentes da força psicológica. Por conseguinte, sem estranheza acolhemos o entendimento de Connaughton, Hanton et al. (2008), quando estes autores concluem que, na ausência de escalas válidas para a medição da força psicológica, nenhuma abordagem quantitativa poderá assistir na compreensão do constructo.

Embora a expressão força psicológica seja uma das mais usadas na Psicologia do Desporto, o constructo em si foi até há pouco tempo um dos menos compreendidos (Jones et al., 2002). Tal explica-se na medida em que os esforços pioneiros encetados por psicólogos do desporto – ora propondo definições do conceito ora desenvolvendo abordagens para a sua melhoria – não se fundamentaram em sólida investigação científica (Crust, 2007). Concomitantemente, Connaughton, Hanton, et al. (2008) alertam para a escassez de investigação científica de qualidade, no domínio deste constructo. Esses autores são aliás incisivos nas suas considerações, criticando curiosamente o artigo de revisão de Crust (2007). Ora segundo esses autores também a publicação científica de Crust, para além dos textos ditos populares, contribui para a confusão em torno do constructo: *“Crust does not distinguish between specific mental toughness research and anecdotal evidence and popular texts. In doing so, Crust places emphasis on the sentiments of articles which appear to have been disseminated without a refereed process”* (Connaughton, Hanton, et al., 2008, p. 198).

Na verdade, antes do surgimento dos primeiros estudos científicos, um dos autores que produziu mais esforços, para delimitar conceptualmente a *mental toughness*, foi Loehr (cf. Loehr, 1982, 1986, 1995). Este autor baseou-se porém na sua prática profissional enquanto consultor psicológico junto de atletas e treinadores de elite. Por conseguinte, o seu trabalho, desprovido de método científico, contribuiu apenas para despontar o interesse dos investigadores pelo constructo (Gucciardi et al., 2009). Sendo portanto várias as definições de força psicológica resultantes da experiência recolhida no terreno desportivo (cf. Loehr, 1982; Gibson, 1998; Goldberg, 1998).

Um dos primeiros estudos científicos de referência, senão o primeiro, que procurou elaborar uma definição de força psicológica bem como examinar os seus respectivos atributos, foi o de Jones, Hanton e Connaughton (2002). Os autores justificaram a pertinência do seu estudo, na falta quer de clareza e precisão conceptuais quer de consenso em relação a uma definição. Tal como os mesmos autores referem, praticamente qualquer característica psicológica positiva e relacionada com o sucesso recebeu o rótulo de força psicológica.

Curiosamente, volvida cerca de uma década, tal constatação mantém-se (e.g., Driska et al., 2012; Jaeschke et al., 2016). Todavia, de acordo com estudos posteriores, importa frisar que certas características são recorrentes na literatura existente (Cook et al., 2014; Coulter, Mallett, & Gucciardi, 2010; Crust, 2007), onde se incluem, entre outras, a confiança, a concentração, a auto-motivação e a resiliência. De facto, com frequência têm sido várias as características transversalmente associadas à força psicológica, por diferentes autores, ainda que outras sejam salientadas, de forma aparentemente isolada, num ou noutro estudo (cf. Driska et al., 2012; Gucciardi et al., 2008). Na Natação, por exemplo, a treinabilidade e, por outro lado, a capacidade de manter o controlo psicológico em maus dias de treino revelaram-se uma novidade na literatura (Driska et al., 2012). Já em estudo retratando o Futebol Australiano, os autores foram mais além nas suas conclusões, apontando características de força psicológica únicas na sua amostra, designadamente, valores pessoais ou éticos, inteligência emocional, inteligência desportiva e dureza física (Gucciardi et al., 2008). Todavia, o uso de terminologia diversa, para retratar conceitos que podem no essencial partilhar semelhanças, recomenda a nosso ver alguma cautela na interpretação de resultados e nas ilações a retirar.

Perante a confusão causada pela pluralidade de definições, grosso modo, empíricas, Jones et al. (2002), num estudo científico de propósito conceptual, mais tarde reforçado por outras investigações (cf. Bull et al., 2005; Thelwell et al., 2005; Gucciardi et al., 2008) específicas à elite de certos desportos, propuseram a seguinte definição de força psicológica:

*Mental toughness is having the natural or developed psychological edge that enables you to: generally, cope better than your opponents with the many demands (competition, training, lifestyle) that sport places on a performer; specifically, be more consistent and better than your opponents in remaining determined, focused, confident, and in control under pressure (p. 213).*

Esta definição conceptualiza a força psicológica em termos daquilo que a mesma possibilita ao atleta fazer, sendo por isso para alguns autores inadequada. Com efeito, não descreve efectivamente o conceito nem concretiza em que consiste a referida vantagem psicológica (Middleton, Marsh,

Martin, Richards, & Perry, 2004; Gucciardi et al., 2009). Mais ainda, para Gucciardi et al. (2009), não menciona de que forma o constructo permite ao atleta alcançar tais resultados. Seja como for, o *ranking* de 12 atributos (enumerados por ordem decrescente de importância), decorrente do estudo realizado por Jones et al. (2002), baseado numa amostra de 10 atletas internacionais, constitui em si um contributo relevante ao conhecimento do conceito de força psicológica, a saber:

- Possuir uma crença inabalável, sobre si próprio, na sua capacidade para alcançar os objectivos competitivos.
- Recuperar de contratempos competitivos como resultado de uma determinação aumentada para ser bem-sucedido.
- Possuir uma crença inabalável, sobre si próprio, de que possui qualidades e capacidades únicas, que o fazem ser melhor do que os seus adversários.
- Em quarto lugar, *ex aequo*, (a) ter um desejo insaciável e motivos internalizados para ser bem-sucedido e (b) manter uma concentração total na tarefa em causa, face às distrações específicas da competição.
- Recuperar o controlo psicológico, após eventos (específicos à competição) inesperados e incontroláveis.
- Forçar os limites da dor física e emocional, conservando, a técnica e o esforço, face às dificuldades (em treino e competição).
- Aceitar a inevitabilidade da ansiedade competitiva e saber que pode lidar com ela.
- Em nono lugar, *ex aequo*, (a) ser bem-sucedido sob a pressão da competição e (b) não ser influenciado, adversamente, pelos bons ou maus desempenhos dos outros competidores.
- Manter uma concentração total, face às distrações da vida pessoal.
- Possuir um “interruptor”, para “ligar” ou “desligar” a concentração no desporto, conforme necessário.

Antes deste labor publicado por Jones et al. (2002), já em 2001 Fourie e Potgieter haviam salientado, numa amostra de 291 participantes, a confiança e



a perseverança enquanto os atributos mais relevantes da força psicológica, referidos, respectivamente, por atletas e treinadores.

Posteriormente, Middleton, Marsh, Martin, Richards e Perry (2004) acrescentaram uma outra definição de força psicológica, a partir dos dados (não publicados) emergentes de entrevistas semi-estruturadas realizadas a atletas e treinadores de elite. Para esses autores, o constructo diz tão-só respeito a uma perseverança e convicção inabaláveis, na senda de um qualquer objectivo, não obstante a pressão ou adversidade. Já Coulter, Mallett e Gucciardi (2010), em estudo realizado no Futebol sobre as percepções de força psicológica entre atletas, treinadores e pais, apresentaram a seguinte definição:

*Mental toughness is the presence of some or the entire collection of experientially developed and inherent values, attitudes, emotions, cognitions and behaviours that influence the way in which an individual approaches, responds to and appraises both negatively and positively construed pressures, challenges and adversities to consistently achieve his or her goals* (p. 715).

Face ao exposto, pensamos ser impossível dissociar uma definição de força psicológica daquilo que essa permite fazer. Ademais, qualquer tentativa de definição curta em palavras correrá o risco de ser redutora, se considerarmos a natureza complexa e subjectiva do constructo, tal como referido por Coulter et al. (2010).

Nesse contexto, rematamos com uma síntese aglutinadora de diferentes definições existentes sobre o constructo de força psicológica. Assim, a força psicológica constitui um conjunto de atributos ou atitudes que se manifestam consistentemente e, não raras vezes, concomitantemente, aquando do confronto com as várias exigências próprias ao desporto de competição. Incorpora, entre outras, características tais como vontade de vencer, auto-confiança, tolerância à dor física, disciplina, resiliência, concentração e auto-controlo. São qualidades, todas elas, susceptíveis de melhoria, no confronto com as exigências de competição, de treino e de estilo de vida típicas do desporto de alto rendimento. Esse conjunto de atitudes, das quais esses desportistas competitivamente situados se fazem valer, permite-lhes em termos

genéricos cumprir com os seus diversos objectivos. Em particular, torna possível ultrapassar as pressões tanto externas como internas, as dificuldades e obstáculos, os imprevistos e eventos incontrolláveis, os insucessos bem como os sucessos, o *stress* e a ansiedade. Em última análise, possibilita-lhes suplantar os adversários, que invariavelmente caracterizam o desporto de competição e, como tal, vencer provas desportivas.

### **2.3. CONCEPTUALIZAÇÃO GENÉRICA *VERSUS* ESPECÍFICA**

No que diz respeito à operacionalização da investigação conceptual sobre a força psicológica, uma questão pertinente que se coloca prende-se com a escolha por estudos gerais, usando um conjunto de vários desportos (por exemplo, individuais e colectivos) ou por estudos específicos a certas modalidades desportivas. Dito por outras palavras, importa perceber se a força psicológica é melhor estudada em contextos desportivos específicos ou, alternativamente, enquanto um conceito mais vasto relativo ao desporto de um modo geral (Crust, 2007). Ao passo que alguns investigadores têm optado por abordagens generalistas *between-sport* (Butt, Weinberg, & Culp, 2010; Fourie & Potgieter, 2001; Jones et al., 2002, 2007; Weinberg, Butt, & Culp, 2011), já outros têm procurado perceber a força psicológica através de delineamentos *within-sport*. Nas palavras de Gucciardi (2011), um delineamento de estudo *within-sport* investiga o constructo dentro das fronteiras socioculturais de um ou outro desporto em particular. Assim, entre as modalidades isoladamente estudadas surgem o Críquete (Bull et al., 2005), o Futebol (Thelwell et al., 2005; Cook et al., 2014; Coulter et al., 2010), o Futebol Australiano (Gucciardi et al., 2008), a Ginástica (Thelwell et al., 2010), a Natação (Driska et al., 2012) e a Ultramaratona (Jaeschke et al., 2016).

Importa salientar que a investigação conduzida sob uma perspectiva genérica, não específica a qualquer desporto, deixa pendentes eventuais variações existentes entre diferentes modalidades desportivas (Thelwell, Dalzell, & Sadler, 2004). Daí que Jones et al. (2002) tenham alertado para a necessidade de identificar eventuais variações – ora conceptuais ora dos próprios atributos – em amostras populacionais de um único desporto,

formadas por atletas psicologicamente fortes (ou melhor, assim presumidos em razão de resultados competitivos). Nesse sentido, diferentes investigações qualitativas levadas separadamente a cabo, no seio de uma ou de outra modalidade, permitiriam salientar, por um lado, quais dos atributos são mais generalizados, transversais e sem variações consideráveis entre diferentes desportos e, por outro lado, quais das características fornecem informação manifestamente específica ou peculiar a certos desportos (Crust, 2007; Gucciardi et al., 2009). Portanto, investigar a força psicológica no contexto particular de determinadas modalidades desportivas permite aquilatar sobre o maior ou menor grau de relevância, no seio de uma ou de outra modalidade, tido por características identificadas em estudos genéricos (Crust, 2007).

Nessa linha de pensamento, resulta, a título de exemplo, a sugestão para uma distinção entre a dor emocional, resultante dos fracassos, e a dor física, na medida em que a primeira será possivelmente transversal a todos os desportos e a última mais particular ou evidente em certas modalidades (Jones et al., 2002). Parafraseando Crust (2007), a tolerância à dor física, enquanto atributo da força psicológica, estará mais relacionada com as exigências de uma modalidade como a Ultramaratona ou o Remo do que com as características de um desporto como o Tiro ou o Golfe. Reforçando justamente a pertinência dessa linha de investigação, convém referir a variação já constatada no caso particular do Futebol. Assim, segundo Thelwell, Weston e Greenlees (2005), foi identificado um comportamento eminentemente específico a esse desporto, nomeadamente, o querer a posse da bola em todos os momentos. Outras das qualidades também salientadas especificamente em futebolistas foram a importância de possuir uma presença que afecte os adversários e a necessidade de desfrutar a pressão associada à competição (Thelwell et al., 2004). Para além do mais, é também plausível considerar que a força psicológica exigida a um golfista, numa tacada final e decisiva, é de alguma forma diferente daquela que se espera de um piloto de Fórmula 1, convivendo com o risco iminente da condução a alta velocidade. Por conseguinte, a força psicológica pode manifestar-se por meio de diferentes comportamentos, se analisados diferentes desportos (Bull et al., 2005).

É de notar todavia que num estudo recente focando em particular o Futebol, 13 das 14 características de força psicológica emergentes do estudo efectuado a essa modalidade pareceram ser consistentes com os resultados de estudos anteriores. Isto é, o estudo de Coulter et al. (2010) reforçou a noção de que existe, independentemente da modalidade, um conjunto central de características de força psicológica transversais ao desporto em geral. Nessa medida, os autores distanciaram-se portanto da perspectiva segundo a qual determinados atributos da força psicológica poderão ser exclusivos a um dado desporto. Isto é, contrariamente à linha de raciocínio explanada por Gucciardi et al. (2008), porquanto estes autores declaram a existência de características de força psicológica únicas ao Futebol Australiano.

#### **2.4. ENQUADRAMENTO TEÓRICO PARA A CONCEPTUALIZAÇÃO**

Devido à falta de um enquadramento teórico norteador da investigação, estudos iniciais, que examinaram o fenómeno da força psicológica, fracassaram, segundo Gucciardi, Gordon e Dimmock (2008), no plano da clareza conceptual. De acordo com os mesmos autores, importa valorizar investigações assentes em enquadramentos teóricos, no sentido de articular e melhor compreender as experiências, opiniões, significados e percepções dos sujeitos entrevistados. Nessa linha de pensamento, surge a teoria intitulada *Personal Construct Psychology* (Kelly, 1955/1991), a qual, muito basicamente, orienta os investigadores para a forma como outra pessoa pode pensar e teorizar sobre o seu meio envolvente. Embora introduzida há mais de sessenta anos, trata-se de uma teoria que continua a ser aplicada, com sucesso, pelos investigadores, em áreas como enfermagem, educação e psicoterapia (Walker & Winter, 2007). Segundo Kelly (1991), tal como cientistas, as pessoas interagem com o seu mundo envolvente, ora a fim de perceberem o significado das suas experiências pessoais ora no intuito de as poderem antecipar e sobre elas elaborarem previsões. O postulado fundamental e os respectivos onze corolários desse quadro teórico (*construction, choice, modulation, experience, individuality, commonality, sociality, organization, dichotomy, range e fragmentation*) descrevem com detalhe o processo de construção,

desenvolvimento, manutenção e modificação dos constructos pessoais. De acordo com Gucciardi, Gordon e Dimmock (2009), perfilar o quadro teórico *Personal Construct Psychology* trará maior discernimento ao entendimento da força psicológica, ao guiar a investigação no sentido de, entre outros: (a) compreender cada qual dos vários atributos do conceito através do seu contraste ou oposto conceptual indicador de “fraqueza” psicológica; (b) comparar as construções dos acontecimentos, processadas pelos atletas, com aquelas efectuadas por indivíduos comprovadamente influentes (e.g., treinadores) no seio da rede de suporte social desses atletas.



## **CAPÍTULO III**

---

### **OS ESTUDOS**





## **ESTUDO 1**

---

# **FORÇA PSICOLÓGICA NO JUDO: PERCEPÇÕES DE ATLETAS**

Publicado na revista:

*Cuadernos de Psicología del Deporte* – Vol. 18, Núm. 3 (2018)



### **3.1. ESTUDO 1 – CARACTERÍSTICAS DE FORÇA PSICOLÓGICA NO JUDO: PERCEPÇÕES DE ATLETAS**

#### **Resumo**

Percepções dos atributos de força psicológica foram exploradas em competidores de Judo. Doze judocas Portugueses, com diferentes níveis de realização competitiva, foram individualmente submetidos a uma entrevista semi-estruturada, assente nos corolários de sociabilidade e dicotomia da teoria *Personal Construct Psychology* proposta por Kelly (1991). As propriedades e dimensões de cada categoria conceptual surgiram a partir dos dados contidos nas transcrições *verbatim* das entrevistas. A análise indutiva de conteúdo revelou 22 atributos que compuseram a força psicológica no Judo de competição. A regulação emocional, a resiliência, a auto-confiança, a regulação da atenção, a auto-motivação e o optimismo foram reportados por todos os sujeitos da amostra. Por comparação a estudos anteriores que exploraram os atributos de força psicológica num só desporto, os nossos resultados apoiaram a existência de grandes semelhanças conceptuais entre desportos, pese embora a obtenção de diferenças subtis no Judo discutidas em referência ao optimismo, ao auto-aperfeiçoamento, ao pragmatismo e à regulação da auto-apresentação. A auto-estima e a adaptabilidade emergiram enquanto novidade na literatura de força psicológica no desporto. A combatividade foi sugerida como sendo o único atributo de força psicológica bastante peculiar ao Judo.

**Keywords:** força psicológica, judo, desportos de combate, atletas, análise qualitativa.



## **Introdução**

O Judo moderno evoluiu a partir das suas raízes Japonesas, no sentido de permitir a luta com intensidade plena, tanto em contexto de competição como de treino. Alicerçámos esta investigação em traços da vertente competitiva do Judo moderno, a saber: (a) poucas competições durante a época desportiva com períodos longos de preparação, dependendo porém do nível competitivo do atleta; (b) em grande medida um desporto amador, em especial nos níveis de competição inferiores, ainda que nos últimos anos tenha sido evidente um ligeiro progresso, no sentido de algum grau de profissionalização nos patamares superiores de competição – e.g., com a introdução de prémios monetários para judocas medalhados em provas do *World Tour* da Federação Internacional de Judo; (c) pese embora se trate de um desporto individual, é impossível a um judoca competidor levar a cabo sessões específicas de treino sem parceiros e um grupo de trabalho para treinos diários, distinguindo assim o desporto com a circunstância particular da progressão individual ocorrer por meio de estágios com competidores rivais provenientes de outros Clubes ou Nações; (d) é um desporto de contacto físico com luta corpo a corpo que requer simultaneamente tomada de decisão, em razão da sua natureza incerta e imprevisível (Rogowska & Kuśnierz, 2012), exigindo recursos técnicos e de acordo com Franchini, Del Vecchio, Matsushigue, e Artioli (2011) uma mistura de qualidades fisiológicas; (e) no decurso da luta a comunicação verbal é unilateral, visto que só o treinador tem permissão para falar e de um modo geral apenas durante escassos segundos, devido às restrições impostas pelas regras de arbitragem; (f) ao nível mais elevado de competição, rumo à qualificação Olímpica, um só erro ou uma distração de uma fracção de segundo basta para que uma luta termine (Ziv & Lidor, 2013) e o atleta seja eliminado da competição, dado que uma segunda oportunidade na repescagem destina-se apenas aos atletas derrotados nos quartos-de-final ou meias-finais.

Competidores excepcionais transformam potencial em habilidade (Butt, Weinberg, & Culp, 2010) e são capazes de desempenhar no limite das suas possibilidades, não só em termos táctico-técnicos e físicos mas também

psicológicos. Existe uma considerável base científica de evidência que aponta o papel determinante dos aspectos psicológicos sobre o desempenho de atletas de elite (Gould, Dieffenbach, & Moffett, 2002; MacNamara, Button, & Collins, 2010). A força psicológica possibilita aos atletas expressarem a competência evidenciada em treino de modo consistente aquando de momentos avaliativos, tal como é o caso da competição (Gucciardi, Gordon, & Dimmock, 2008). Um estudo pioneiro sobre a força psicológica no desporto definiu o conceito como sendo uma vantagem mental natural ou desenvolvida, apresentando competidores com habilidades mais avançadas e consistentes em termos de determinação, foco, confiança e controlo sob pressão, ao fazerem face às exigências que o desporto de alto nível lhes coloca (Jones, Hanton, & Connaughton, 2002). Coulter, Mallett, e Gucciardi (2010) definiram diferentemente o constructo, não estabelecendo comparação com as habilidades psicológicas de outros competidores:

Mental toughness is the presence of some or the entire collection of experientially developed and inherent values, attitudes, emotions, cognitions and behaviours that influence the way in which an individual approaches, responds to and appraises both negatively and positively construed pressures, challenges and adversities to consistently achieve his or her goals (p. 715).

Assim, quando os atletas enfrentam exigências difíceis, a força psicológica parece emergir, qual vantagem decisiva para o sucesso. Perante níveis semelhantes de habilidade táctico-técnica e de preparação física entre diferentes competidores, é plausível considerar que a força psicológica distinga os bons atletas daqueles que atingem a excelência (Gucciardi et al., 2008).

Contudo, Andersen (2011) levanta o debate acerca da conceptualização do constructo, perguntando se a força psicológica não será simplesmente um *slogan* que vende a imagem de um atleta perfeito e como tal irrealista. Além do mais, é razoável aceitar que o alto rendimento no desporto não depende unicamente de atributos psicológicos, mas também de conhecimento desportivo (técnica, táctica, estratégia) e de variáveis fisiológicas ou físicas. Tal como o talento físico por si só não garante o sucesso (Gucciardi et al., 2008) também aceitamos que tal não será o caso com a aptidão psicológica. Assim,

ainda que a força psicológica tenha sido, em certa medida, conceptualmente associada ao resultado desportivo (Jones et al., 2002, 2007), consideramos que um competidor psicologicamente forte poderá não obter resultados de alto nível devido a outras variáveis de desempenho não psicológicas. Este é precisamente o caso no Judo, sendo um desporto complexo. De facto, para alcançar a competição de alto nível no Judo, um conjunto de aspectos deve ser desenvolvido nos atletas, desde habilidades técnicas e decisoriais passando por qualidades psicológicas e variáveis fisiológicas (Santos, Fernández-Río, Almansba, Sterkowicz, & Callan, 2015). Neste contexto, é razoável aceitar que ser um judoca psicologicamente forte poderá constituir uma vantagem competitiva. Caso contrário, estaremos perante uma fraqueza a ser explorada pelos adversários.

De acordo com Gucciardi, Hanton, Gordon, Mallett, e Temby (2014), de todos os artigos científicos, capítulos e apresentações em conferências dedicados ao estudo da força psicológica que incluíram a expressão *mental toughness* no seu título ou assunto, mais de 95% das publicações surgiram a partir do fim do século XX. Em anos recentes, o desenvolvimento da pesquisa sobre força psicológica no desporto foi bastante evidente através de métodos qualitativos e quantitativos. Existem, por outro lado, vários estudos que já focaram constructos da Psicologia do Desporto aplicados ao Judo, incluindo auto-estima, auto-eficácia, auto-confiança, ansiedade traço e estado, ansiedade somática e cognitiva, motivação intrínseca e extrínseca, percepção de *stress* pré-competitivo, estratégias e estilos de *stress coping* (e.g., Amoedo & Juste, 2016; Gillet, Vallerand, Amoura, & Baldes, 2010; Interdonato, Miarka, & Franchini, 2013; Rogowska & Kuśnierz, 2012). No entanto, tanto quanto sabemos nenhuma pesquisa havia sido anteriormente levada a cabo sobre força psicológica no Judo. Apesar da existência de entendimentos que apontavam pequenas variações ao nível dos comportamentos de força psicológica, em função da mentalidade especificamente exigida em cada desporto (Bull, Shambrook, James, & Brooks, 2005; Jones, Hanton, & Connaughton, 2007). Com efeito, alguns autores, conscientes disso, investigaram sobre as qualidades de força psicológica específica a certos

desportos, tais como o Críquete (e.g., Gucciardi & Gordon, 2009), o Futebol (e.g., Cook, Crust, Littlewood, Nesti, & Allen-Collinson, 2014), o Futebol Australiano (Gucciardi et al., 2008) e a Ultramaratona (Jaeschke, Sachs, & Dieffenbach, 2016). Além disso, atendendo à lógica de raciocínio de Gucciardi, Gordon, e Dimmock (2009), alguns autores escoraram as suas pesquisas na teoria *Personal Construct Psychology* (Kelly, 1991), numa tentativa de melhor compreender qualitativamente o constructo de força psicológica.

Este estado da arte confere suporte à nossa investigação. Mais ainda, colmatamos a falta de estudos qualitativos aplicados ao Judo, tal como constatarem Ziv e Lidor (2013), ao mesmo tempo que visamos obter uma compreensão aprofundada sobre a força psicológica, segundo a perspectiva dos judocas competidores. Assim, em linha com estudos qualitativos anteriores que investigaram o constructo num só desporto, o objectivo deste trabalho foi explorar as percepções de atletas, conceptualizando os atributos de força psicológica dentro da especificidade do Judo Olímpico. Almejamos recolher evidência para além quer das características gerais relatadas em estudos multidesportos (Butt et al, 2010; Jones et al., 2002, 2007; Weinberg, Butt, & Culp, 2011) quer dos atributos específicos associados a certos desportos já estudados. Sabendo que alguns estudos qualitativos focando um só desporto contribuíram já com novos atributos de força psicológica para a literatura (e.g., Driska, Kamphoff, & Armentrout, 2012), pretendemos fazer o mesmo através deste estudo no Judo. Levamos em consideração não só os aspectos supramencionados do Judo competitivo como também incluímos participantes com diferentes níveis de envolvimento, de modo a contribuir para a estruturação de uma ampla compreensão sobre a força psicológica neste desporto. Fizemo-lo, incluindo percepções de atletas com diferentes níveis de conquista desportiva (i.e., medalhas em competições de nível regional, nacional e internacional) e assim seguindo o raciocínio de literatura recente (cf. Jaeschke et al., 2016). Onde se inclui também a perspectiva de Cook et al. (2014), os quais, por sua vez, valorizando a investigação no seio das elites, haviam não obstante frisado já que “diferentes desportos, diferentes contextos, diferentes níveis de competição e diferentes participantes são susceptíveis de



produzir diferentes resultados”. Nesse sentido, expandimos a nossa amostra de estudo para além de um grupo de elite composto por judocas medalhados nos Jogos Olímpicos e/ou em Campeonatos Mundiais e Continentais. Evitámos desse modo a suposição, vista por alguns autores como limitação nos estudos, que os competidores de elite são invariavelmente os únicos mentalmente fortes (Crust, 2008) ou conhecedores do assunto. Considerando portanto que a força psicológica deve ser estudada não só em atletas de elite ou super-elite, mas também examinada em amadores que não atingiram sucesso competitivo ao mais alto nível (Gucciardi, Gordon, & Dimmock, 2009).

## **Metodologia**

### ***Participantes***

Sabendo que na literatura actual foram já estudados os atributos de força psicológica dentro das fronteiras específicas de determinados desportos, operacionalizámos uma abordagem qualitativa, considerando a inexistência de qualquer publicação investigando a força psicológica numa população de judocas competidores. Procurando construir uma visão holística do domínio subcultural da vertente competitiva do Judo, usámos uma técnica de amostragem propositada (Patton, 2002). Dado a extensão do guião de perguntas bem como a amplitude e a profundidade das entrevistas levadas a cabo, o mesmo investigador entrevistou pessoalmente por uma só vez um total de 12 atletas de Judo. O primeiro autor convidou directamente os atletas, por telefone ou pessoalmente, a participar anonimamente na pesquisa, explicando o seu propósito.

Dado que a amostra heterogénea destinava-se a obter a riqueza desejada nos dados colectados, seleccionámos, dentro da população de competidores de Judo Portugueses, uma amostra de atletas com diferentes níveis de resultados competitivos. Assim, o grupo não-elite foi composto por judocas medalhados em campeonatos regionais (i.e., zonais), que nunca obtiveram qualquer medalha em campeonatos nacionais de Portugal. No grupo sub-elite foram incluídos competidores de Judo que ganharam pelo menos uma medalha nos campeonatos nacionais, seniores ou juniores, mas que nunca haviam conseguido qualquer resultado de pódio em

Campeonatos Europeus e Mundiais nem nas Olimpíadas. Em contraste, medalhados em Jogos Olímpicos e/ou em Campeonatos Mundiais e Europeus, incluindo os escalões etários sénior e júnior, estabeleceram o grupo de elite. Neste grupo, apenas um atleta não havia tido participação Olímpica.

A nossa amostra incluiu quatro atletas de Judo não-elite, quatro de sub-elite e quatro de nível elite, dos quais três eram femininos e nove masculinos. Os participantes da amostra registaram um tempo médio de prática do Judo de 15 anos. Os anos de experiência, para cada grupo de nível, no Judo de competição a nível nacional e internacional estão descritos na Tabela 1, juntamente com as respectivas idades. Apenas dois participantes de nível elite eram ex-atletas, sendo que os restantes dez competidores encontravam-se no activo. Ao convidar os participantes, as suas origens geográficas foram tidas em consideração, devido à realidade de desenvolvimento assimétrico do desporto pelo território Português. Pelo que o autor principal deslocou-se para entrevistar pessoalmente atletas provenientes de diferentes associações distritais, incluindo Lisboa ( $n=3$ ), Coimbra ( $n=3$ ), Porto ( $n=2$ ), Braga ( $n=2$ ), Leiria ( $n=1$ ) e Região Autónoma da Madeira ( $n=1$ ).

**Tabela 1. Caracterização dos atletas em termos de idade, anos de prática de Judo e de experiência competitiva nacional e internacional.**

Nível de realização	Idade		Anos de prática de Judo		Anos de competição nacional		Anos de competição internacional	
	<i>M</i>	<i>Amplitude</i>	<i>M</i>	<i>Amplitude</i>	<i>M</i>	<i>Amplitude</i>	<i>M</i>	<i>Amplitude</i>
Não-elite	21	18-24	11	9-14	7	5-9	1	0-4
Sub-elite	21	17-25	14,5	9-21	7,5	5-12	5	2-11
Elite	28,5	19-40	18	14-21	12	8-17	10	4-16

### ***Instrumento***

No contexto da natureza exploratória do nosso trabalho, realizámos individualmente entrevistas semi-estruturadas. Além de explorar o entendimento dos participantes, foi identificado como um método qualitativo

frequentemente usado para investigar a força psicológica no desporto (Jaeschke et al., 2016; Thelwell et al., 2005). Antes disso, duas entrevistas-piloto foram realizadas com judocas Brasileiros sem qualquer ligação ao estudo, de modo a verificar que as questões do protocolo de entrevista eram relevantes e que as percepções dos atletas sobre os atributos de força psicológica específicos ao Judo poderiam ser amplamente e profundamente colectadas. Nenhuma alteração subsequente foi feita ao protocolo da entrevista. Em todo o caso, as entrevistas-piloto constituíram uma oportunidade de treino para o entrevistador.

Os participantes receberam uma cópia do guião de entrevista, através de correio electrónico, uma semana antes da data agendada para a entrevista presencial, para que lhes fosse possível familiarizarem-se com as questões. Receberam ao mesmo tempo explicações sobre a natureza e propósito do estudo. Antes de serem entrevistados, todos os participantes assinaram um termo de consentimento, autorizando a gravação da entrevista em suporte áudio. A aprovação ética para esta investigação foi concedida pela respectiva comissão afecta à Universidade do entrevistador.

Na elaboração do protocolo de entrevista, tivemos em consideração os princípios da teoria *Personal Construct Psychology* (PCP), essencialmente os corolários de sociabilidade e dicotomia (Kelly, 1991), seguindo assim anteriores pesquisas aplicadas à força psicológica (Coulter et al., 2010). Através do corolário sociabilidade aplicado ao protocolo da nossa entrevista, os entrevistados procuraram perceber a visão que outros atletas têm do mundo envolvente (cf. Gucciardi & Gordon, 2008). Quanto ao corolário dicotomia, foi útil porquanto os atletas experientes em níveis mais baixos de competição entenderiam provavelmente o conceito de força psicológica à luz daquilo que este não é. O guião de entrevista consistiu em 17 perguntas, procurando obter a compreensão conceptual dos participantes sobre força psicológica (e.g., consegue dar-me uma definição ou expressão que descreva aquilo que entende por força psicológica no Judo?), as suas percepções sobre os atributos exigidos no Judo de competição (e.g., quais são as características que permitem diferenciar os

judocas psicologicamente mais fortes dos menos fortes?) e, adicionalmente, suscitando a introspecção do entrevistado (e.g., quais são as características de força psicológica que possui e quais são aquelas que sente necessidade em desenvolver?). Durante cada entrevista, o entrevistador tomou apontamentos que auxiliaram na colocação oportuna de perguntas. Estas incluíram sondas de clarificação (esclarecendo expressões dúbias ou jargão empregue pelos treinadores), sondas de elaboração (para reunir informação mais detalhada) e, em raras ocasiões, perguntas contrafactuais (visando clarificar aparente incoerência no discurso). O entrevistador usou breves deixas verbais e outras não-verbais, no sentido de encorajar os atletas a partilhar os seus pensamentos sobre a matéria.

As entrevistas ocorreram em diferentes instalações de Clubes e, alternativamente, em locais públicos da escolha de cada atleta. Todas as entrevistas começaram pelo levantamento de dados demográficos e desportivos do atleta. Em todas as entrevistas realizadas, o primeiro autor e entrevistador adoptou uma posição neutra, visando a elaboração das respostas sem influenciar os pontos de vista dos participantes. Todas as entrevistas foram conduzidas na Língua nativa dos judocas (Português) e demoraram uma média de 60 minutos, variando entre os 25 e os 105 minutos de duração. Todo o conteúdo foi gravado em áudio digital e posteriormente transcrito *verbatim*, gerando 148 páginas de transcrições, com espaçamento simples entre linhas e margens de uma polegada.

### ***Análise dos dados***

As 12 transcrições de entrevista foram lidas e ouvidas individualmente por três membros da equipa de investigação, obtendo uma visão geral dos dados. Para atingir os objectivos desta pesquisa, a análise indutiva de conteúdo foi a técnica de pesquisa empregue. No processo analítico de descoberta e delimitação de conceitos por meio de codificação aberta (Corbin & Strauss, 1998, 2008) não deixámos qualquer segmento de texto por codificar. O programa informático NVivo11, especificamente vocacionado para auxiliar na condução de pesquisas qualitativas, foi usado

para classificar e gerenciar a vasta informação recolhida. As categorias conceptuais surgiram naturalmente com base nos dados em bruto e, sendo mutuamente exclusivas, não se sobrepuseram, uma vez que foram dadas definições consistentes, diferenças entre as categorias foram alcançadas e foram efectuadas múltiplas revisões. As propriedades e dimensões de cada categoria foram desenvolvidas de acordo com os principais aspectos metodológicos sublinhados por Corbin e Strauss (2008). Inferências foram estabelecidas com vista à conceptualização de uma visão da força psicológica específica ao Judo.

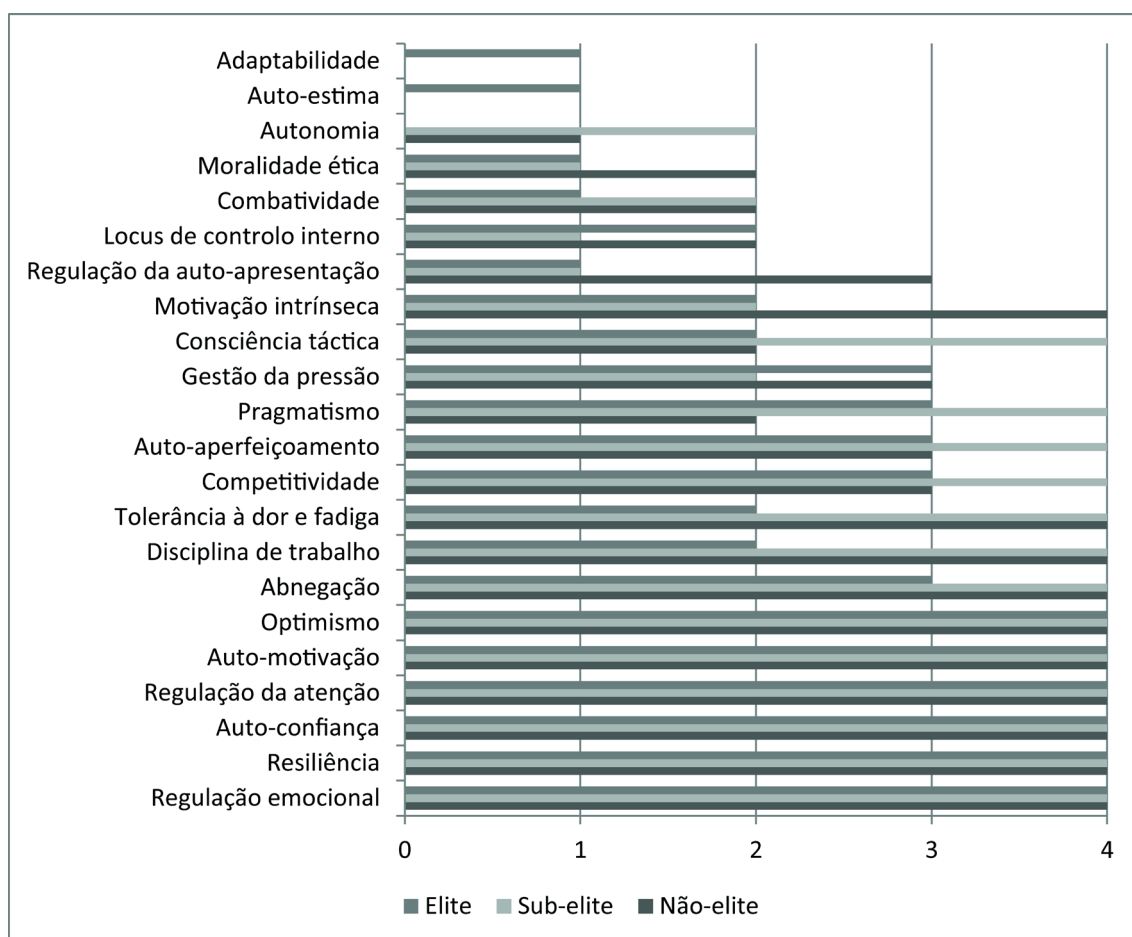
O entrevistador, conhecido no seio da modalidade, foi ele próprio um competidor durante 14 anos, sendo praticante há cerca de 27 anos. O facto de ser conhecido na comunidade nacional de Judo ajudou o entrevistador a estabelecer *rapport* entre os entrevistados, possibilitando assim um clima informal propenso a uma conversa sincera entre cada um dos participantes. Os outros membros da equipa de investigação não tinham ligação à modalidade, mas eram pesquisadores experientes em métodos qualitativos. Esta combinação de perfis contribuiu para a fiabilidade na análise de dados.

O processo de codificação dos dados em bruto beneficiou em particular do corolário dicotomia da teoria PCP de Kelly (1991), superando em certa medida, segundo Gucciardi e Gordon (2008), uma limitação notável de pesquisas anteriores sobre força psicológica no desporto. Não raramente foi fácil para os entrevistados explicarem as características de força psicológica com base nos seus conceitos opostos. Por exemplo, a dúvida sobre si próprio enquanto conceito descrito pelos atletas (não sendo efectivamente uma característica de força psicológica) foi interpretada pela equipa de pesquisa como sendo um atributo oposto à auto-confiança, curiosamente reforçando investigações anteriores (Coulter et al., 2010; Gucciardi et al., 2008). A codificação foi feita pelo primeiro autor, fazendo inferências e desenvolvendo teoria com base nos dados recolhidos. A fiabilidade através da triangulação entre investigadores (Patton, 2002), envolvendo mais dois membros da equipa de investigação particularmente

experientes nesta técnica qualitativa, mas não envolvidos na pesquisa e revisão de literatura para este estudo, foi posteriormente assegurada no processo de codificação e ao longo da análise indutiva. As poucas inconsistências que surgiram entre os três pesquisadores, se não harmonizadas entre todos, foram resolvidas pelo autor principal, valorizando a sua familiaridade com o desporto e a sua vertente competitiva.

## Resultados

A Figura 1 apresenta os nossos resultados em termos de características de força psicológica e a respectiva frequência na amostra ( $n=12$ ), segundo os diferentes níveis de realização competitiva dos atletas (elite, sub-elite e não-elite).



**Figura 1.** Frequências absolutas de características de força psicológica no Judo de competição, segundo atletas com diferentes níveis de realização desportiva.

Na Tabela 2, resumimos o essencial de cada categoria conceptual, com recurso a palavras dos próprios judocas, indicando a frequência com que cada atributo de força psicológica foi mencionado pelos participantes.

**Tabela 2. Percepções de atletas sobre as características de força psicológica no Judo de competição.**

<b>Propriedades e dimensões das categorias</b>	<b>Categorias</b>
Auto-regulação emocional e de pensamentos que resulta no controlo do próprio corpo	Regulação emocional ( <i>n</i> =12)
Suportar, persistir e superar exigências e contratempos	Resiliência ( <i>n</i> =12)
Crença nas próprias habilidades e na possibilidade de alcançar o sucesso	Auto-confiança ( <i>n</i> =12)
Conservar o foco de atenção na luta propriamente dita, bloqueando distrações	Regulação da atenção ( <i>n</i> =12)
Iniciativa na definição dos próprios objectivos e determinação para os alcançar	Auto-motivação ( <i>n</i> =12)
Crença em desfechos ou resultados positivos	Optimismo ( <i>n</i> =12)
Sacrificar outras áreas da sua vida para ter sucesso no Judo	Abnegação ( <i>n</i> =11)
Completar o trabalho que é suposto fazer	Disciplina de trabalho ( <i>n</i> =10)
Debater-se constantemente e superar a dor física e a fadiga	Tolerância à dor e fadiga ( <i>n</i> =10)
Ser melhor do que os outros	Competitividade ( <i>n</i> =10)
Abraçar desafios com vista ao domínio das tarefas	Auto-aperfeiçoamento ( <i>n</i> =10)
Simplificar a adversidade e cumprir com as exigências de treino, não reclamando	Pragmatismo ( <i>n</i> =9)
Lidar com pressões referentes a resultados desportivos, obrigações, críticas e expectativas do próprio e de outros	Gestão da pressão ( <i>n</i> =8)
Compreensão táctica da luta de Judo, resultando em tomada de decisão eficiente	Consciência táctica ( <i>n</i> =8)
Paixão em lutar Judo e pela preparação necessária a competir	Motivação intrínseca ( <i>n</i> =8)
Presença e expressões faciais que afectam os outros, exibindo controlo e escondendo fraquezas	Regulação da auto-apresentação ( <i>n</i> =5)
Reconhecer-se responsável e no controlo das próprias acções	<i>Locus</i> de controlo interno ( <i>n</i> =5)
Estilo de luta “agressivo” destinado a dominar o adversário fisicamente e tacticamente	Combatividade ( <i>n</i> =5)
Conduta desportiva assente em humildade, respeito e trabalho intenso	Moralidade ética ( <i>n</i> =4)
Tomar a iniciativa da sua própria progressão	Autonomia ( <i>n</i> =3)
Considerar-se a si mesmo por referência a um padrão elevado	Auto-estima ( <i>n</i> =1)
Capacidade de ajustar-se progressivamente a algumas exigências culturais particulares ao próprio desporto	Adaptabilidade ( <i>n</i> =1)

No texto abaixo, cada um dos 22 atributos de força psicológica é delimitado conceptualmente e apresentado por ordem decrescente de frequência com que foi referido pelos participantes. O anonimato é preservado para todos os atletas que são citados por referência ao respectivo nível de realização. Constatámos que seis dessas características emergiram em todos os sujeitos da amostra e que três não surgiram em todos os níveis de realização.

*Regulação emocional.* Este atributo assemelha-se a um estado de calma, tal como foi explicado por um dos atletas Olímpicos entrevistados: “Há atletas que eles ganham, são campeões do mundo e são campeões olímpicos, mas para eles aquilo é só mais um dia no trabalho...”. Expressa-se pelo desempenho eficiente e eficaz do corpo físico, independentemente das exigências contextuais. Isto é, implica controlar pensamentos inúteis e emoções negativas (e.g., raiva, medo, ansiedade), para que esses não interfiram negativamente sobre o desempenho (e.g., não sucumbir sob pressão), mas sim favoravelmente ao competidor. Por exemplo, um atleta sub-elite referiu “a raiva de estar a perder” e “começar logo a perder no primeiro tempo de combate” como uma fraqueza emocional a corrigir, na medida em que era causa de ataques despropositados durante as lutas, daí originando resultados competitivos indesejáveis.

*Resiliência.* O conceito surge como uma adaptação positiva na presença de adversidades, sejam erros ou situações muito difíceis de superar. Consiste em sofrer, persistir e superar adversidades, em vez de desistir facilmente, tal como será o caso com os judocas mais frágeis, notou um atleta sub-elite: “O judoca psicologicamente fraco simplesmente não insiste mais em ultrapassar as dificuldades.” A realidade contrastante é colocada em contexto por outro competidor sub-elite:

Uma vez numa competição na Polónia, eu estava a perder - até poucos segundos do fim - e continuei a fazer pressão ao atleta, tentar ver se ele fazia algum erro e tentar fazer a técnica que eu queria fazer; e mesmo no último segundo projectei-o com um [nome de técnica de Judo] e marquei [vantagem pontual máxima que termina a luta]. Consegui ser forte psicologicamente o suficiente para continuar a tentar até ao fim e a tentar



arranjar soluções até ao fim; e não deixar, o facto de eu estar a perder e a faltarem poucos segundos, me afectar.

Além disso, ganhar mesmo quando o atleta não está no seu melhor nível de preparação foi apontado como um exemplo de comportamento resiliente, pelo qual o atleta aguenta momentos baixos na sua condição fisiológica ou táctica e apesar disso desempenha eficazmente em competição. A relevância da resiliência destacou-se também quando os judocas se debatiam com um mau dia de treino, sendo especialmente evidente perante situações de fadiga e quando o atleta se sentia incapaz de projectar os parceiros durante a prática simulada de luta (i.e., durante o *randori*).

*Auto-confiança.* Consiste em o atleta acreditar que pode desempenhar com sucesso numa determinada situação e tem as habilidades que o conduzirão ao sucesso. Em sentido mais específico, também abrange a auto-eficácia na tomada de decisões durante as lutas de Judo, o que requer conhecimento táctico-técnico. Um competidor de nível elite apresentou o seguinte exemplo:

Tem confiança nas suas capacidades para, em momentos de competição, acompanhar a cem por cento uma tomada de decisão. Ou seja, quando nós tomamos uma decisão técnico-táctica, de acreditar cem por cento, não vacilar - se devo fazer se não devo fazer, se devo arriscar, se estou forte se estou fraco, se vou conseguir projectar.

O oposto de estar confiante foi a dúvida, hesitação, insegurança sobre si mesmo. Além disso, ter a convicção de que nenhuma tarefa foi deixada por fazer e que a preparação correspondeu a altos padrões de exigência apresentou-se como sendo um aspecto importante para estar auto-confiante, porque em consequência isso alimenta uma forte crença na vitória. No entanto, a confiança de um atleta também depende de resultados competitivos, tal como foi bem explicado por um atleta sub-elite: “Porque não é só treinar com alto nível e fazer muitos treinos fortes, mas é preciso também ter resultados, materializar aquilo que ele treinou. Porque senão ele se calhar começa a perder confiança.”

*Regulação da atenção.* Os nossos resultados sublinharam como crucial a capacidade em mudar constantemente o foco de atenção para aquilo que é essencial em cada momento, dentro da própria luta e também fora do dia da competição, ou seja, perante o treino e as rotinas diárias. Um exemplo prático foi dado por uma atleta sub-elite:

O meu foco é estar focada no trabalho que eu estou a fazer, não me deixar distrair. Por exemplo, acabámos um trabalho, vamos beber água, e não me pôr à conversa com os colegas ou distrair do momento que é o treino.

Um atleta deve ser capaz de adaptar o seu foco de atenção de forma a superar as exigências múltiplas e em mudança constante que ele enfrenta, particularmente no decurso da luta: “Quando for para os *randoris* estou concentrada. Estou a pensar no que é que vou fazer. A pega que vou fazer, o ataque que vou fazer, como é que quero projectar como é que não quero.”

Interessantemente, os nossos relatos indicaram que a concentração adequada permite uma regulação emocional eficiente. Por exemplo, se um pensamento é inútil, os judocas mentalmente fortes simplesmente não lhe prestam atenção. Em vez disso, concentram-se nas variáveis táticas e estratégicas relativas ao “aqui” e ao “agora” da luta. Para o atleta é mais produtivo concentrar-se na tomada de decisão específica à luta de Judo, em vez de perder o foco em assuntos ou pensamentos sem relevância prática (e.g., falta de sorte no sorteio, o alto nível competitivo do adversário no primeiro combate, má decisão de arbitragem). Nas palavras de um atleta não-elite, um judoca psicologicamente forte “é alguém que demonstra... frieza, que não se deixa descontrolar com a interferência do público e de outras distrações, que estão inerentes a um combate.”

*Auto-motivação.* Este conceito consiste em deter iniciativa própria e vontade de definir os próprios objectivos. Assim referiu um atleta sub-elite: “Um judoca forte é aquele que ambiciona chegar aos Mundiais e chegar aos Jogos Olímpicos e fazer bons resultados.” Trata-se de ser determinado, até teimoso e obcecado, lutando para alcançar ambições e objectivos, incluindo metas de desempenho rumo às quais o atleta direcciona as suas

energias e acções. Por outro lado, objectivos mal definidos podem comprometer a consecução de exercícios de treino com intensidade superior, tal como foi explicado por uma competidora não-elite: “Quando já começa a doer, a pessoa se está a treinar só por treinar, deixa-se ir um bocado abaixo. Enquanto se a pessoa tiver um objectivo, acho que é diferente.”

*Optimismo.* Possuir crença de que as coisas vão funcionar bem é uma qualidade dos atletas psicologicamente fortes. Uma judoca feminina de elite deu-nos um bom exemplo, em contexto de treino: “Hoje o treino não é aquilo que eu estava à espera, mas amanhã será.” Atletas optimistas não se preocupam com eventos vindouros, enfatizando a necessidade de viver no presente. Eles não temem, de um modo geral, o fracasso nem alimentam expectativas futuras de falhanço. Um atleta de elite elaborou bem esta noção, narrando uma breve história de uma viagem ao estrangeiro, na qual dois atletas compartilharam de forma diferente os seus pensamentos sobre o evento em que ambos estavam prestes a competir: “Numa abordagem a uma competição, o atleta negativo começa a prever tudo o que pode acontecer mau. O atleta mais positivo vai-se focar em encontrar soluções e vai-se focar em encontrar oportunidades.”

*Abnegação.* Este conceito foi apontado como sendo um atributo evidente nos competidores psicologicamente mais fortes: “... depois de ter um treino forte à noite, é preciso levantar cedo para ir para a escola. E custa, porque estou cansado dos músculos, estou com sono e é preciso fazer um grande esforço para se levantar.” Portanto, um atleta que reconhece a abnegação está disposto a sacrificar a sua vida pessoal e social, o seu próprio bem-estar e muitos dos confortos da vida contemporânea, em favor da sua progressão e fortalecimento enquanto competidor. Por vezes, até mesmo as suas preferências pessoais devem ser sacrificadas, tal como foi revelado por um judoca sub-elite: “Às vezes não tenho muita paciência para fazer musculação, mas é preciso fazer.” Isto demonstra a importância de fazer certos sacrifícios, dando prioridade ao Judo.

*Disciplina de trabalho.* Ser disciplinado na realização das tarefas permite, de acordo com os judocas entrevistados, cumprir objectivos segundo o seu nível de prioridade. Assim, foi enfatizada a disciplina em relação à dieta e ao estilo de vida social. Ainda que, no essencial, o ser disciplinado consista tão simplesmente em completar o trabalho que é suposto fazer e em assumir seriamente as tarefas que são atribuídas pelos treinadores. Esta ideia foi elaborada de forma interessante por uma atleta sub-elite: “O ir ao treino e o ir treinar; São duas coisas completamente diferentes. O ir ao treino é a característica dos judocas menos fortes... Foi. Não foi fazer nada, mas foi ao treino. Os mais fortes vão para treinar.”

*Tolerância à dor e fadiga.* Esta frase resume a ideia principal do conceito: “Um atleta que treina para competir tem sempre uma luta constante com a dor.” Um competidor psicologicamente forte deve resistir, tanto no treino como na competição, quer a situações de dor relacionada com lesões quer a estados de desconforto e fadiga, tanto acumulados ao longo do tempo como devido a exigências ocasionais de maior intensidade.

*Competitividade.* Trata-se de almejar ser o melhor no seu desporto. Um judoca competitivo tem a vontade de vencer e de se desafiar, para se tornar o melhor no seu desporto. No treino, por exemplo, isso significa “ser aquele que projecta mais e o que cai menos”. Detestar perder foi também evidente na conceptualização desta categoria.

*Auto-aperfeiçoamento.* Engloba um conjunto de dimensões do desempenho, tais como variáveis físicas, fisiológicas, técnicas e decisionais. O conceito foi sobretudo relacionado com a progressão atlética do judoca, aumentando o seu nível competitivo através de uma prática leal. Nas palavras de um participante não-elite, “um judoca está sempre a aprender”. O conceito incluiu também uma atitude para interpretar os desafios de treino e de aprendizagem enquanto oportunidades pelas quais os atletas fortes psicologicamente promovem o seu próprio crescimento atlético e conhecimento sobre a modalidade.

*Pragmatismo.* Um grande número dos atletas estudados sugeriu importância em identificar de forma realista o que tem que ser feito para ter

sucesso e simplesmente fazê-lo para cada situação, mesmo que isso implique ter que admitir qualquer fraqueza transitória. “Um judoca mais forte nem se queixa, simplesmente cumpre”, porque, tal como foi afirmado por outro atleta, “...o que tem que ser feito, tem que ser feito.” Competidores pragmáticos são orientados para a acção e detêm a “capacidade de simplificar a adversidade”, em vez de contribuir para amplificar e problematizar circunstâncias de si já desafiadoras. Por vezes, comportamentos desagradáveis podem ser confundidos com egoísmo, uma vez que os judocas pragmáticos dão prioridade aos seus próprios interesses, tal como foi bem exemplificado por uma atleta sub-elite, reportando-se aquando da competição juntamente com os companheiros da equipa nacional: “Tenho colegas que também fazem a prova; Primeiro estou eu.”

*Gestão da pressão.* Os competidores psicologicamente mais fortes são capazes de lidar com várias situações potencialmente indutoras de *stress* e atingir o resultado desejável, a despeito da pressão. As principais pressões percebidas pelos judocas decorreram da necessidade de obter resultados predefinidos na competição. Nas palavras de um judoca não-elite, controlar a pressão durante o combate contra um oponente superior pode ser tão simples quanto gerir os seus pensamentos: “... eu não vou estar ali a lutar com um campeão Olímpico, eu vou estar ali a lutar com um judoca igual a mim.” Além disso, tal como afirmou um atleta de elite, até um comentário que alguém possa proferir, se não for convenientemente gerido, poderá resultar em pressão e acabar por se tornar numa fonte de *stress* para um judoca psicologicamente fraco: “Interferência pode ser uma pessoa chegar ao pé de mim e dizer que eu não vou aos Jogos Olímpicos.”

*Consciência táctica.* Foi enfatizada por judocas de todos os níveis de realização, consistindo na capacidade de tomar boas decisões de índole táctica. Sendo portanto um atributo relacionado à especificidade táctico-técnica do desporto e tratando-se de uma habilidade desportiva assente na tomada de decisão, permitindo ao atleta, em certa medida, controlar o desenrolar de uma luta de Judo através de tácticas superiores. Um judoca

não-elite exemplificou bem o conceito: “Na altura em que ele notou um deslize do adversário, ele marcou [vantagem pontual máxima] e ganhou a final.”

*Motivação intrínseca.* A afirmação de uma atleta sub-elite torna a conceptualização desta categoria inequívoca: “Acho que quando um judoca é verdadeiramente apaixonado pelo desporto acaba por ser mais forte psicologicamente...” Consiste simplesmente em possuir uma paixão intensa pela prática da modalidade, dado o gozo que retiram da própria luta de Judo. Alguns atletas também consideraram o gosto em praticar e aperfeiçoar o jogo, ou seja, a luta.

*Regulação da auto-apresentação.* A expressão física, de modo porém conveniente, dos pensamentos e emoções reside nesta qualidade elaborada pelos judocas. Considerando que a adopção de uma aparência rude é a parte visível do ser realmente forte psicologicamente, a linguagem corporal também envia uma mensagem aos adversários de controlo, especialmente quando parece impossível interpretar as expressões faciais. De facto, um atleta entrevistado deu o exemplo do campeão Olímpico de 2016 na categoria de peso de menos de 73 kg que, durante a competição, não foi visto a franzir a testa nem a sorrir até a última luta terminar. Além disso, essa qualidade pode ajudar a ocultar estrategicamente fraquezas ocasionais (e.g., fadiga, lesão), tal como foi explicado por um judoca não-elite: “Um atleta que se encontre lesionado precisa de ter muita força psicológica para conseguir manter-se na luta e sem demonstrar essa fraqueza ao adversário.”

*Locus de controlo interno.* Este conceito foi transmitido como uma percepção de controlo sobre o desenrolar e o resultado de certos eventos que caracterizam a vida do competidor de Judo. Reportou-se também à atitude de assumir responsabilidade pelos próprios maus resultados. Um atleta não-elite elaborou sobre isso: “Aceitar o erro, pronto, aceitar que fomos deficientes naquele momento e que a culpa foi nossa, não mandá-la para outro lado como uma batata quente.” Em contraste, afirmou um participante sub-elite, “um judoca que não é forte psicologicamente é aquele tipo de judoca que dá

sempre desculpas para ou não fazer ou não ter corrido bem.” Pelo que um competidor psicologicamente forte não avança com desculpas nem tende a atribuir falhas a causas externas. Além disso, se algum aspecto da competição apresenta-se fora do controlo do atleta, este simplesmente não o endereça.

*Combatividade.* Foi apresentado como um estilo de luta vigoroso, isto é, fisicamente falando, mas mantendo ao mesmo tempo o sentido táctico da luta. Reside em procurar dominar o oponente, restringir as suas acções na luta através de uma atitude fisicamente intensa e bastante agressiva em relação à disputa, pressionando constantemente o jogo do adversário. Isso foi evidente nas palavras de uma atleta sub-elite: “Agressiva no sentido de, se calhar, ir para cima. Na competição somos nós a ir para cima. Não deixamos que o parceiro nos faça as pegadas ou que nos dobre.”

*Moralidade ética.* Esta categoria consistiu numa conduta firme baseada numa moralidade de humildade, respeito e trabalho. Discorrendo por referência ao *doping*, um atleta de elite elaborou sobre este conceito: “Acredito que haja outros desportos em que a pressão é tão grande que as pessoas podem tender a querer fazer atalhos, se o seu carácter e os seus valores não forem fortes.”

*Autonomia.* Esta qualidade foi apontada em relação à progressão atlética, tanto na prática como em qualquer outro aspecto relevante da carreira desportiva e sobre os quais um competidor possa decidir independentemente, ou seja, para além da orientação do seu treinador. Na medida em que, de acordo com um atleta sub-elite, “o psicologicamente menos forte, se calhar, apenas consegue seguir as instruções do treinador.”

*Auto-estima.* Este foi um dos dois únicos conceitos de força psicológica que foi referido por um judoca apenas, enfatizando o quão importante era para o atleta sentir-se bem consigo mesmo e no contexto do seu relacionamento com as pessoas próximas de si. Este atleta de elite explicou o conceito como a “posição perante os outros; como é que nós nos sentimos em relação a tudo.”

*Adaptabilidade.* Curiosamente, este conceito emergiu apenas através do mesmo atleta de elite que relatou a auto-estima. Tornar-se confortável, ao

longo do tempo, perante as desafiantes circunstâncias específicas do desporto (e.g., fazer dieta e perder peso, treinar no estrangeiro) foi descrito como uma qualidade inerente aos judocas psicologicamente fortes. O conceito baseou-se na capacidade de progressivamente transformar os próprios hábitos e assim se adaptar às exigências da modalidade, até ao ponto de aceitar e normalizar certas situações inicialmente tidas por desconfortáveis. Esta frase sintetiza o conceito: "... não é apenas uma situação de *stress* que eu estou à espera que acabe, mas é alguma coisa que eu já interiorizei como um padrão de vivência."

### **Discussão**

Espera-se que os atletas de elite procurem saber mais sobre os entendimentos populares de força psicológica do que os seus homólogos detentores de conquistas com menor nível (Gucciardi et al., 2008). No entanto, os estudos apenas se focam em atletas com nível competitivo superior. Esta tendência foi entendida como uma limitação dos estudos segundo Cook et al. (2014), a qual escolhemos endereçar através desta pesquisa. Assim, a nossa amostra heterogénea, composta por atletas masculinos e femininos de diferentes níveis de realização desportiva, permitiu-nos indagar no sentido de uma compreensão mais genuína e profunda da força psicológica, no contexto particular do Judo de competição, desde o envolvimento competitivo de base até ao nível superior.

Tendo em linha de conta o posicionamento de Portugal no cenário competitivo internacional, salientamos enquanto ponto forte do nosso estudo o facto de termos entrevistado três judocas Olímpicos Portugueses, incluído um dos dois medalhados. Outro ponto forte do estudo teve que ver com o facto de termos concretizado entrevistas extensivas e profundas. No entanto, termos conduzido uma única entrevista com cada um dos 12 atletas pode ser destacado como uma limitação do estudo, uma vez que pode ter dificultado a obtenção, em toda a extensão, da compreensão verdadeiramente possuída por cada atleta. Assim, alguns detalhes menores podem ter escapado no nosso contributo à compreensão de força psicológica no Judo. Esse pode ter sido o caso, quando dois atributos (i.e.,



adaptabilidade e auto-estima) foram relatados por um só atleta de elite, numa amostra de 12 competidores. Curiosamente, tais características do constructo foram transmitidas por um dos dois únicos judocas Portugueses medalhados em Jogos Olímpicos que compôs a nossa amostra.

Procurámos identificar a natureza distintiva de ser psicologicamente forte no Judo. Assim, considerando a literatura que abordava os atributos de força psicológica específicos a certos desportos (Bull et al., 2005; Cook et al., 2014; Gucciardi et al., 2008; Jaeschke et al., 2016; Thelwell et al., 2005), grandes semelhanças conceptuais foram identificadas entre o Judo e essas quatro modalidades, a que se reportam as publicações atrás citadas. Correspondências idênticas foram também detectadas, relacionando os atributos de força psicológica no Judo com os resultados de pesquisas multidesportivas sobre o constructo (Jones et al., 2007) e sobre a importância das qualidades psicológicas no desporto de elite (Gould et al., 2002; MacNamara et al., 2010). Pese embora algumas diferenças na terminologia tenham sido identificadas, já que outras designações ou rótulos foram usados reportando-se aos mesmos atributos conceptualizados no nosso estudo (e.g., controlar emoções; perseverança; auto-crença; concentração e foco; metas desafiadoras auto-definidas; sacrifícios; ética de trabalho; dureza física; manipulação da pressão; inteligência desportiva; responsabilidade; independência). Nesta linha de raciocínio, as diferenças dos nossos resultados, ora subtis ora mais pronunciadas, em relação à literatura existente são de seguida consideradas. Com efeito, sete categorias conceptuais que emergiram indutivamente dos nossos dados em bruto são discutidas uma por uma.

### ***“Linhas ténues” entre desportos***

*Optimismo.* Nenhuma referência aparente ao optimismo enquanto atributo de força psicológica foi encontrada no Críquete praticado em Inglaterra (Bull et al., 2005) nem no Futebol do Reino Unido (Thelwell et al., 2005) nem na modalidade Futebol Australiano (Gucciardi et al., 2008). Contrariamente a isso, a pesquisa no Futebol praticado na Austrália identificou o optimismo entre uma extensa lista de elementos de força psicológica e agrupado num atributo de

ordem superior denominado “*tough attitude*” (Coulter et al., 2010). Conceptualmente, a nossa definição de optimismo coincidiu com aquela veiculada por esses autores (i.e., ter uma perspectiva esperançosa de que o futuro será positivo e apresentará oportunidades). Interessantemente, numa amostra de judocas Uruguaios, verificou-se a presença de correlação de um baixo nível de optimismo com a sintomatologia de *burnout* (Reche García, Tutte Vallarino, & Ortín Montero, 2014).

*Auto-aperfeiçoamento.* No trabalho pioneiro de Jones et al. (2002), não há qualquer menção directa a esta característica. Contrariamente, de acordo com treinadores da modalidade de Futebol Australiano, o pólo oposto de “determinação” foi “satisfazer-se facilmente com a mediocridade” (Gucciardi et al., 2008). Conceptualmente, tal constitui um atributo parcialmente relacionado com a mentalidade de auto-aperfeiçoamento descrita no nosso estudo, pela qual os judocas poderiam supostamente desenvolver a sua percepção de competência. Assim, tais resultados relativos a este atributo de força psicológica parecem estar alinhados com a necessidade humana de competência, tal como é proposto na teoria da autodeterminação segundo Ryan e Deci (2000); isto é, uma vez que a insatisfação contra a mediocridade é susceptível de promover a competência e, portanto, estruturar uma mentalidade de auto-aperfeiçoamento. No entanto, ao comparamos os nossos resultados com um estudo recente realizado por Cook et al. (2014) numa escola de Futebol da Primeira Liga Inglesa, a mentalidade de “compromisso com a excelência” parece ser uma sobreposição conceptual muito mais evidente, mas apenas no que se refere à progressão, aprendizagem e melhoria de pontos fracos. Na medida em que ter a “maior taxa de trabalho e ética de trabalho” e “forçar os limites físicos”, duas qualidades que esses autores subordinaram à categoria “compromisso com a excelência”, parecem ser conceptualmente diferentes da noção de auto-aperfeiçoamento dos nossos judocas. Aliás, os conceitos equivalentes de ambas as qualidades no nosso estudo foram, respectivamente, disciplina de trabalho e tolerância à dor e fadiga. De facto, pelo menos no Judo, pode-se forçar os próprios limites

físicos sem realmente visar a excelência (e.g., reduzindo peso corporal para se ajustar a uma dada categoria de peso em competição; ver Sitch & Day, 2015). A mesma lógica pode ser aplicada em relação à disciplina de trabalho, uma vez que um atleta pode exibir uma elevada taxa de trabalho para simplesmente recuperar-se de uma lesão ou manter num elevado nível as suas habilidades técnicas já adquiridas. Se isso ainda é considerado compromisso com a excelência, tal afasta-o da atitude de aprendizagem claramente subjacente ao auto-aperfeiçoamento delimitado no Judo. No entanto, os nossos resultados foram conceptualmente coincidentes com a qualidade de “explorar as oportunidades de aprendizagem” descrita no Críquete e explicada em termos de “um desejo claro de usar as oportunidades de aprendizagem e continuar a aprender” (Bull et al., 2005). Interessantemente, notamos, segundo sugeriram Ortega et al. (2017), que um aumento na percepção de competência, decorrente de climas motivacionais orientados para a tarefa, seria mais expectável em judocas femininas do que nos masculinos. Além disso, em termos gerais, Gyomber, Kovacs, e Lenart (2015) destacaram em particular os desportistas masculinos, em razão da sua capacidade de trabalhar arduamente para melhorar as próprias habilidades.

*Pragmatismo.* No Críquete identificámos sub-conceitos do pragmatismo descritos nos judocas que estudámos. Um desses foi a “auto-avaliação honesta”, pela qual os jogadores de Críquete reconheceram os seus pontos fortes e limitações (Bull et al., 2005), de uma forma que poderemos qualificar de pragmática, realista e áspera. O outro sub-conceito que identificámos nos nossos judocas em sobreposição com o pragmatismo do já referido estudo conduzido no Críquete foi o atributo “manter o foco em si próprio”. Do mesmo modo, alguns judocas do nosso estudo enfatizaram a importância de se centrarem no próprio desempenho. Outra qualidade que pareceu estar parcialmente incluída no pragmatismo dos nossos judocas havia já sido anteriormente relatada por desportistas da modalidade de Futebol Australiano, designadamente, a característica “positividade”, no sentido de se concentrar naquilo que pode ser feito

(Gucciardi et al., 2008). Os mesmos autores também relataram a “percepção de si próprio” no seio dos atletas de Futebol Australiano, dando-lhe precisamente o mesmo significado da característica “auto-avaliação honesta” acima mencionada entre os jogadores de Críquete. De todos os três sub-conceitos supramencionados adstritos ao pragmatismo, este último foi o único que se apresentou transversal a todos os desportos aqui analisados, sinalizando como tal entendimentos conceptuais ligeiramente divergentes.

*Regulação da auto-apresentação.* As estratégias pelas quais os atletas se auto-apresentam diante de outros são entendidas como tendo implicações funcionais na regulação do desempenho (e.g., concentração) e das emoções (e.g., ansiedade). Se treinadas intencionalmente, tais estratégias podem resultar em comportamentos deliberados em vez de espontâneos (Hackfort & Schlattmann, 2002). Estes autores contrastam, por exemplo, entre um patinador artístico, cujos aspectos expressivos são parte explícita dos requisitos de desempenho, e um pugilista, cuja apresentação e olhar transmitem significados de luta úteis, numa tentativa de porventura desestabilizar o seu adversário. De acordo com os nossos resultados, durante uma luta de Judo, ser capaz de não expressar qualquer tipo de emoções através de expressões faciais e não expressar qualquer outra mensagem que não seja a de controlo sobre a situação através da linguagem corporal é considerada uma característica apenas ao alcance dos competidores psicologicamente mais fortes. Reforçamos este atributo ora descrito nos judocas através do entendimento de Hackfort e Schlattmann (2002), segundo o qual os autores consideraram que os atletas expressam ou dissimulam as suas emoções bem como demonstram emoções que na verdade não estão a ser vivenciadas. Este tipo de auto-apresentação emocionalmente neutra revelada pelos judocas que pode desestabilizar adversários psicologicamente mais fracos poderá estar relacionado com resultados obtidos no Futebol, referindo a importância em “ter uma presença que afecte os adversários” (Thelwell et al., 2005). Em última análise, a auto-apresentação pode atribuir uma dimensão psicológica

à tarefa de estabelecer uma estratégia para a luta de Judo, indo além da sua essência táctica mais evidente.

*Combatividade.* Atletas de Críquete relataram que uma forte condição física do corpo era uma fonte de auto-confiança (Bull et al., 2005). Ora no caso dos judocas também podemos considerar o atributo de “alimentar a condição física” como uma parte vital da combatividade durante as lutas. No entanto, conceptualmente, a combatividade vai além do mero bom condicionamento físico ou fisiológico. Com efeito, a combatividade não foi identificada num desporto como a Ultramaratona, no qual forçar os limites físicos do corpo é crucial (cf. Jaeschke et al., 2016). Por outro lado, o atributo descrito no Futebol de “querer a posse da bola em todos os momentos (quando se joga bem e não tão bem)” (Thelwell et al., 2005) parece estar mais relacionado com o estilo de luta fisicamente intenso e de alguma forma agressivo adoptado por judocas combativos. Apesar das diferenças de designação ou redacção acima mencionadas entre Futebol e Judo, a essência dos dois conceitos específicos de cada desporto parece ser compartilhada. Isto é, ambos os atributos baseiam-se em dominar o jogo, o seu ritmo e direcção, fisicamente falando, sem contudo negligenciar o seu sentido táctico. Embora possamos sugerir que os comportamentos que incorporam a combatividade sejam bastante peculiares ao Judo, é expectável que esta característica de força psicológica seja evidente noutros desportos de combate.

Visando atingir uma “maior especificidade na adaptação das intervenções” (Crust, 2007), o conhecimento sobre um atributo peculiar de força psicológica obtido entre os judocas (i.e., a combatividade) torna-se de grande importância. Contudo, é conveniente ter alguma cautela, porque os estilos de luta podem variar de acordo com a cultura do país onde o Judo é praticado, apesar das regras de arbitragem serem no essencial iguais em todo o mundo. Se se concluiu que os métodos de treino empregues pelos treinadores de Judo de elite são bastante influenciados pela cultura desportiva do treinador (Santos et al., 2015), também se pode esperar que domínios subculturais particulares exerçam influência sobre os estilos de

luta dos atletas. Por exemplo, de um modo geral os judocas Japoneses são tradicionalmente conhecidos pela sua eficiência técnica, os judocas Franceses ganharam fama por enfatizar os detalhes táticos da luta e os Georgianos são reconhecidos pelo seu poder físico e estilo de luta agressivo.

Além do mais, havia já sido verificado que a agressividade, em jovens judocas masculinos Espanhóis detentores de superior nível de realização competitiva, era maior do que aquela evidenciada pelos seus congéneres com nível de realização inferior (Suay, et al., 1996). De acordo com estes autores, o comportamento agressivo era também maior nos judocas com mais anos de prática da modalidade, sugerindo a influência da experiência competitiva no desenvolvimento de comportamento agressivo. De um modo geral, este somatório de considerações suscita a discussão sobre a importância da atitude agressiva na luta de Judo, detalhe, esse, que caracterizou, em parte, a combatividade dos judocas por nós estudados. Como tal, supomos interesse na condução de outros estudos que investiguem o conceito de combatividade, considerando até outros desportos de combate para além do Judo propriamente dito.

*Auto-estima.* O conceito surge, tanto quanto sabemos, enquanto novidade na literatura de força psicológica aplicada ao desporto. Não obstante, a correlação positiva e moderada que foi estabelecida entre a auto-estima de judocas Espanhóis e os seus resultados competitivos (Amoedo & Juste, 2016) apoia, de certo modo, este nosso resultado obtido em judocas Portugueses.

*Adaptabilidade.* Fazer dieta e reduzir peso corporal para dar resposta às expectativas subculturais do Judo competitivo foi um exemplo veiculado a propósito do conceito de adaptabilidade. Este foi explicado enquanto qualidade psicológica promovendo uma evolução atlética progressiva do judoca, dentro do subdomínio cultural específico ao Judo. Na verdade, foi implicitamente reconhecido como tratando-se de um processo de aculturação. Acrescentando como tal evidência à influência das exigências subculturais específicas de cada desporto no desenvolvimento da força

psicológica nos desportistas de elite, justamente tal como foi apresentado por Tibbert, Andersen e Morris (2015). Tanto quanto sabemos, um paralelo conceptual tão evidente quanto o nosso não terá ainda sido relatado noutro estudo intra-desporto sobre força psicológica. Além disso, consideramos que a adaptabilidade no sentido supramencionado não pode ser confundida com a capacidade de se adaptar defronte de circunstâncias difíceis, facto que de acordo com Galli e Vealey (2008) tipifica a resiliência.

### **Considerações finais**

A necessidade de manifestar força psicológica pode ser menos evidente, se tudo na vida de um atleta estiver indo muito bem e sem problemas. Acontece porém que um competidor está destinado a enfrentar desafios, pressões e adversidades. Neste contexto predominantemente difícil, os nossos resultados sugeriram que os judocas mentalmente mais fortes foram reconhecidos por desempenharem de acordo com o seu nível de preparação. Esta noção conceptual transmitida pelos judocas entrevistados surge reforçada pelo facto de que genericamente os desportistas, mas particularmente os homens colocam pressão sobre si próprios ao preocuparem-se com eventuais maus desempenhos e com a possibilidade de cometerem erros (Gyomber et al., 2015). Nesse sentido, entre os atletas de Judo psicologicamente mais fortes, não se esperava a manifestação de um desempenho aquém das possibilidades, pois a consistência no desempenho entre os cenários não avaliativos de treino e os momentos competitivos de teste foi considerada um aspecto fundamental no nosso contributo ao conceito de força psicológica. Esta noção de consistência assentou em competir no limite da competência de luta do atleta, independentemente do desempenho dos adversários e do resultado final. Pois um atleta pode perder um combate para um adversário mais competente (noutras dimensões do desempenho que não a mental) e ainda assim exhibir força psicológica. Como tal, estando conscientes das críticas (e.g., Andersen, 2011), este nosso contributo à compreensão conceptual da força psicológica, emergindo curiosamente dos dados em bruto, distanciou-se da noção de ser melhor do que os adversários.

Os nossos resultados sugeriram que são susceptíveis de existir entre os desportos atributos gerais de força psicológica (e.g., regulação emocional, resiliência, motivação intensa, auto-confiança e concentração). Por consequência, expressar um estilo de luta dito “agressivo” destinado a dominar o adversário física e taticamente (i.e., a combatividade) foi sugerido tratar-se de uma característica de força psicológica peculiar ao Judo. Por esta ordem de ideias, verificámos que a essência específica de um dado desporto pode gerar exigência por qualidades psicológicas não reconhecidas em muitos outros desportos assim como pode descartar a necessidade de qualidades geralmente reconhecidas. Por exemplo, comparando os nossos resultados com o trabalho de Jaeschke et al. (2016) ficou clara a ausência, na Ultramaratona, de referências explícitas à auto-confiança e à regulação da atenção enquanto atributos de força psicológica fundamentais. Por outro lado, não surpreendeu que o atributo “*team role responsibility*” não tenha sido uma qualidade psicológica apontada pelos judocas estudados, ao passo que foi entendida como uma característica de força psicológica na modalidade de Futebol Australiano (Gucciardi et al., 2008). Este contraste particular, entre um desporto predominantemente individual como o Judo e uma modalidade desportiva colectiva como o Futebol Australiano, constitui evidência a favor da hipótese de que algumas características peculiares de força psicológica possam de facto existir entre desportos. Ainda assim, tal constatação não suporta a existência de características únicas ou exclusivas de um dado desporto, contrariamente ao entendimento de Gucciardi et al. (2008). Seja como for, as nossas conclusões foram consistentes com aquelas veiculadas por Cook et al. (2014), na medida em que as semelhanças predominaram ao comparar os atributos de força psicológica entre modalidades desportivas já investigadas.

Os nossos resultados foram baseados em entendimentos de atletas, cujo envolvimento competitivo variou desde níveis inferiores até níveis superiores de realização, atendendo concomitantemente à natureza deste desporto de combate. Sob um ponto de vista prático, o conhecimento



resultante deste estudo direccionará os treinadores de Judo, nas suas práticas, para o desenvolvimento de características de força psicológica particulares ao desporto. Por exemplo, se tivermos em linha de conta que para manifestar um desempenho consistente é relevante minimizar erros durante a luta de Judo, faz sentido que os treinadores abordem a capacidade de regulação da atenção dos seus atletas, um traço de força psicológica identificado na nossa investigação, em consonância com aspectos táctico-técnicos específicos à própria modalidade. Mais ainda, considerando o trabalho de Weinberg, Freysinger, Mellano e Brookhouse (2016), os psicólogos desportivos também beneficiarão deste conhecimento específico ao Judo, particularmente, ao permitir-lhes que adaptem as suas intervenções à luz dos atributos ligeiramente divergentes da força psicológica dos judocas aqui discutidos (e.g., pragmatismo, auto-estima). E, ao mesmo tempo, escorando a intervenção destes profissionais junto de judocas competidores, também com vista ao desenvolvimento de características de força psicológica comumente reconhecidas como tal, independentemente do desporto considerado (e.g., regulação emocional, resiliência, auto-confiança).

Este estudo poderá ser útil aos esforços futuros de investigadores, no sentido de conceptualizar e mensurar a força psicológica dos judocas bem como compreender o seu desenvolvimento. No entanto, outras pesquisas específicas ao Judo baseadas em diferentes realidades subculturais, que não a comunidade Portuguesa, poderiam aportar uma visão mais abrangente e profunda acerca da força psicológica neste desporto. Uma vez que, nas palavras de Tibbert et al. (2015), “a força psicológica presta-se a ser um termo guarda-chuva, sob o qual os atletas se conformam aos ideais subculturais do desporto”.



## **ESTUDO 2**

---

# **FORÇA PSICOLÓGICA NO JUDO: PERCEPÇÕES DE TREINADORES**

Publicado na revista:

*Revista de Artes Marciales Asiáticas – Vol. 13, No. 1 (2018)*



### **3.2. ESTUDO 2 – CARACTERÍSTICAS DE FORÇA PSICOLÓGICA NO JUDO: PERCEPÇÕES DE TREINADORES**

#### **Resumo**

A presente investigação teve por objectivo explorar as percepções de treinadores de Judo sobre os atributos de força psicológica, por referência à literatura intra-desporto actual. Nove treinadores de Judo Portugueses, com diferentes níveis de realização (não-elite, sub-elite e elite) foram submetidos a uma entrevista semi-estruturada, cujo guião de perguntas alicerçámos nos corolários de sociabilidade e dicotomia da teoria *Personal Construct Psychology* proposta por Kelly (1991). Das entrevistas realizadas resultaram 162 páginas de dados transcritos *verbatim*, com base nos quais emergiram as propriedades e dimensões de cada categoria conceptual. A análise indutiva de conteúdo revelou 22 atributos de força psicológica no judoca competidor. Dos quais oito foram relatados por todos os treinadores da amostra: resiliência, auto-motivação, auto-confiança, auto-aperfeiçoamento, disciplina de trabalho, regulação da atenção, regulação emocional e competitividade. Em relação a pesquisas anteriores que exploraram as características de força psicológica num só desporto, os resultados ora obtidos no Judo reforçaram a existência de grandes semelhanças entre os vários desportos. Não obstante a constatação de diferenças no Judo discutidas em relação a três características de força psicológica não identificadas anteriormente na literatura: combatividade, auto-estima e adaptabilidade. E, concomitantemente, a identificação de atributos que não sendo exclusivos ao Judo julgámos serem-lhe peculiares, dado a sua forma de manifestação: consciência táctica, combatividade e regulação da auto-apresentação. A combatividade foi porém o único atributo que se destacou como sendo singular ao Judo.

*Palavras-chave:* força psicológica, judo, desportos de combate, treinadores, análise qualitativa.



## Introdução

Os aspectos psicológicos emergem como uma importante dimensão do desempenho, influenciando o sucesso competitivo, sendo que o Judo não é uma excepção a isso. Em particular, a *mental toughness* (traduzido por força psicológica, na Língua Portuguesa; e.g., Rodrigues, Dias, Corte-Real, & Fonseca, 2014) tem vindo a receber a atenção de desportistas, treinadores e, nos últimos 15 anos, de pesquisadores científicos. A publicação de Jones, Hanton, e Connaughton (2002), que considerou diferentes desportos, constituiu uma referência sobre o estudo da força psicológica no desporto, definindo o constructo enquanto uma vantagem psicológica natural ou desenvolvida, que permite ao competidor, genericamente, lidar melhor do que os adversários com as várias exigências do desporto e, especificamente, ser mais consistente e melhor do que os adversários, ao manter a determinação, concentração, confiança e controlo sob pressão. Segundo a conceptualização de Jones, Hanton e Connaughton (2007), baseada em percepções de desportistas de elite, treinadores e psicólogos desportivos, a força psicológica assenta numa auto-crença e foco intensos, no treino eficaz pelo uso de objectivos de longo prazo, no controlo do meio envolvente, em forçar os próprios limites, em competir eficazmente gerindo a pressão e tendo auto-crença e em gerir vitórias e derrotas com sucesso. Já Coulter, Mallett, e Gucciardi (2010) definiram a força psicológica naquilo que constitui o constructo e não pelo que este permite aos desportistas concretizar. Segundo os autores, ser psicologicamente forte significa evidenciar parte ou todo o conjunto de valores, atitudes, emoções, cognições e comportamentos, sejam inatos ou adquiridos, que influenciam o modo como um indivíduo aborda, responde e avalia pressões, desafios e adversidades construídos, tanto negativa como positivamente, por forma a alcançar consistentemente os seus objectivos.

Uma multiplicidade de constructos referentes à Psicologia do Desporto foi já atribuída ao conceito de força psicológica. Pelo que importa diferenciá-lo, em especial, da noção de adaptação perante circunstâncias exigentes ou arriscadas, a qual, de acordo com Galli e Vealey (2008), delimita o conceito de resiliência. Ao mesmo tempo que se deve atentar a variações na terminologia,

que possam causar confusão conceptual (cf. Cook, Crust, Littlewood, Nesti, & Allen-Collinson, 2014).

Jones et al. (2002) apontaram a necessidade de realizar estudos em populações representativas de um só desporto, a fim de explorar variações em termos de definições e de atributos detidos por desportistas psicologicamente fortes. Entendimento que foi subscrito num estudo de revisão do constructo (Crust, 2007) e, mais recentemente, por Jaeschke, Sachs, e Dieffenbach (2016), ao reconhecerem importância no contexto particular de cada desporto sobre o desenvolvimento ou manutenção da força psicológica. Assim, o estudo exploratório da força psicológica tem incidido sobre alguns desportos em particular, tais como o Críquete (Bull, Shambrook, James, & Brooks, 2005), o Futebol (Cook et al., 2014; Coulter, Mallett, & Gucciardi, 2010), o Futebol Australiano (Gucciardi, Gordon, & Dimmock, 2008) e a Ultramaratona (Jaeschke et al., 2016). Na Natação, por exemplo, a treinabilidade e a capacidade de manter o controlo psicológico em maus dias de treino resultaram enquanto características não antes identificadas na literatura (Driska, Kamphoff, & Armentrout, 2012).

O Judo é um desporto Olímpico de luta corpo a corpo, que permite contacto físico pleno, todavia, desprovido de golpes de percussão. Devido aos inúmeros gestos técnicos permitidos em competição, a natureza técnico-táctica da luta de Judo é variável e imprevisível. Como tal, apesar de breve (4 minutos), requer decisões céleres e oportunas que, não raras vezes, produzem acções ofensivas e defensivas executadas num piscar de olhos. Com efeito, um único erro ou distração pode bastar para que um judoca perca de imediato um combate, mesmo quando a vantagem pontual, em relação ao adversário, é a maior permitida pelas regras de arbitragem.

São verificáveis avanços recentes no estudo deste constructo, através de métodos tanto qualitativos como quantitativos. Todavia, nunca o Judo foi analisado por si só (cf. Ziv & Lidor, 2013). Mesmo já se sabendo, por exemplo, que treinadores de Luta haviam considerado a força psicológica como o atributo mais importante para o sucesso no seu desporto e,



concomitantemente, um dos aspectos mais problemáticos entre os lutadores (Gould, Hodge, Peterson, & Petlichkoff, 1987).

Pelo atrás exposto e dado a ausência de investigações, que abordem o conceito de força psicológica especificamente em populações de judocas, optámos por conduzir uma pesquisa de natureza qualitativa. Desse modo, contrariámos também a falta de estudos qualitativos no Judo, tal como frisaram Ziv e Lidor (2013). O objectivo deste estudo foi explorar características de força psicológica no Judo de competição, de acordo com as percepções de treinadores. Reunir percepções de diferentes intervenientes, tal como, por exemplo, os entendimentos de treinadores, é benéfico no sentido de obter uma compreensão mais ampla acerca da força psicológica (Thelwell, Weston, & Greenlees, 2005). Por outro lado, evitámos o pressuposto, segundo alguns autores limitativo dos estudos, de que os agentes desportivos de grau elite são invariavelmente os únicos conhecedores sobre o constructo em questão (Crust, 2008), ao seleccionar uma amostra composta por treinadores com diferentes níveis de realização. Além disso, procurámos dar resposta à crítica que apontou, aos estudos exploratórios iniciais, falta de sustentação teórica. Segundo Gucciardi et al. (2008), importa valorizar investigações assentes em enquadramentos teóricos, de modo a articular e melhor compreender as experiências, opiniões, significados e percepções dos sujeitos entrevistados. Nesse sentido, fundamentámos este estudo na teoria *Personal Construct Psychology* (PCP) proposta por Kelly (1991), que orienta os investigadores para a forma como outra pessoa pode pensar e teorizar sobre o seu meio envolvente (cf. Gucciardi & Gordon, 2008).

## **Metodologia**

### ***Participantes***

Visando recolher um entendimento holístico do domínio subcultural do Judo, usámos a técnica de amostragem intencional (Patton, 2002). A amostra foi composta por um total de nove treinadores de Judo, dado a vasta experiência dos participantes seleccionados assim como a extensão e a profundidade do protocolo de entrevista aplicado. Ao mesmo tempo que orientámos a nossa dimensão amostral por publicações anteriores (e.g., Cook

et al., 2014; Thelwell, Such, Weston, Such, & Greenlees, 2010). Os sujeitos foram convidados a tomar parte da investigação, sob a condição do anonimato e confidencialidade, através de contacto pessoal ou telefónico, estabelecido pelo primeiro autor. A todos foi explicada a matéria sob estudo e o propósito da investigação.

Seleccionámos treinadores de Judo Portugueses, com diferentes níveis de realização no desempenho dessa função. Constituímos assim uma amostra heterogénea, em linha com o entendimento de Cook et al. (2014), segundo o qual diferentes níveis de realização competitiva são plausíveis de produzir diferentes contributos para o conhecimento actual do constructo. Os critérios de diferenciação foram estabelecidos em função do nível de realização desportiva dos judocas, com quem esses treinadores haviam até ao momento trabalhado. O grupo não-elite reuniu treinadores com experiência junto de judocas medalhados em campeonatos zonais seniores e com participações, sem obtenção de medalhas, em campeonatos nacionais de Portugal. No grupo sub-elite incluímos treinadores responsáveis por competidores medalhados em campeonatos nacionais, no escalão de seniores, e sem obtenção de medalhas em campeonatos da Europa, do mundo e/ou jogos olímpicos. Já os treinadores com experiência junto de judocas, juniores ou seniores, medalhados em campeonatos da Europa, campeonatos do mundo e/ou jogos olímpicos constituíram o grupo elite.

A amostra incluiu três treinadores pertencentes a cada nível de realização. Todos masculinos, dado a cultura dominante de homens treinadores no Judo, com idades compreendidas entre os 34 e os 61 anos. O tempo médio de prática de Judo registado pelos treinadores foi de 35 anos. Na Tabela 3 constam, para cada grupo de nível, as idades dos treinadores, anos de ligação ao Judo e anos de prática competitiva. Todos os treinadores estavam no activo e possuíam experiência competitiva. O clube foi o único contexto de intervenção para seis dos treinadores. Dois deles (elite e sub-elite) tinham experiência acumulada ao serviço de selecções nacionais e de clubes. Um treinador (sub-elite) era experiente apenas em selecções nacionais. No grupo não-elite, dois dos três treinadores eram detentores de grau académico

de Licenciado. Entre os dois participantes pertencentes ao grupo sub-élite e detentores de grau académico superior, um treinador era Licenciado e o outro era Doutor. Já no grupo elite apenas um treinador possuía licenciatura. Portanto, quatro dos nove treinadores estudados não tinham formação académica superior.

Dado o desenvolvimento assimétrico da modalidade no território nacional, contactámos treinadores de proveniência geográfica dispersa, evitando a concentração de participantes em torno de uma só região. Nesse sentido, o investigador principal viajou pelo país, entrevistando pessoalmente treinadores originários de diferentes distritos, designadamente, Lisboa ( $n=3$ ), Porto ( $n=2$ ), Região Autónoma dos Açores ( $n=1$ ), Coimbra ( $n=1$ ), Leiria ( $n=1$ ) e Viana do Castelo ( $n=1$ ).

**Tabela 3. Caracterização dos treinadores em termos de idade, anos de prática de Judo e de experiência competitiva nacional e internacional.**

Nível de realização	Idade		Anos de prática de Judo		Anos de competição nacional		Anos de competição internacional	
	M $\pm$ DP	Amplitude	M $\pm$ DP	Amplitude	M $\pm$ DP	Amplitude	M $\pm$ DP	Amplitude
Não-élite	42 $\pm$ 3,5	38-45	31 $\pm$ 8,5	23-40	10 $\pm$ 5,9	6-17	3 $\pm$ 5,8	0-10
Sub-élite	47 $\pm$ 11,0	34-54	38 $\pm$ 8,1	29-44	22 $\pm$ 4,7	17-26	9 $\pm$ 8,5	0-17
Elite	44 $\pm$ 14,6	34-61	34 $\pm$ 7,2	28-42	17 $\pm$ 2,5	15-20	10 $\pm$ 8,7	0-16

### ***Instrumento***

Concebemos um estudo empírico qualitativo (Montero & León, 2007), em que cada participante da amostra foi sujeito a uma entrevista semi-estruturada, enquanto método qualitativo já usado na investigação da força psicológica no desporto (e.g., Jaeschke et al., 2016; Thelwell et al., 2005). Na estruturação do protocolo de entrevista tivémos por base guiões usados em estudos anteriores (e.g., Gucciardi et al., 2008). De modo a verificar a pertinência das perguntas abertas contidas no guião de entrevista, realizámos duas entrevistas-piloto, visando assegurar que as percepções dos treinadores sobre o conceito de força psicológica no Judo seriam ampla e profundamente obtidas.

Uma cópia do guião foi enviada aos participantes via *e-mail*, com uma semana de antecedência sobre a data agendada para a realização da entrevista, proporcionando a familiarização com as perguntas. Antes da entrevista frente-a-frente, cada participante assinou um termo de autorização, permitindo a gravação da entrevista em suporte áudio. A aprovação ética foi concedida pelo órgão responsável afecto à Universidade do entrevistador.

Com vista à construção do protocolo de entrevista tivemos em consideração princípios da teoria PCP, designadamente, os corolários sociabilidade e dicotomia (Kelly, 1991), seguindo como tal anteriores pesquisas aplicadas à força psicológica no desporto (e.g., Coulter et al., 2010). O facto de termos incluído na amostra treinadores experientes em níveis competitivos inferiores revelou-se de particular interesse, porquanto estes participantes mais provavelmente poderiam entender o conceito de força psicológica, à luz do que este não representa. Isto é, em linha com o corolário dicotomia da teoria PCP. O guião de entrevista englobou 17 perguntas, procurando recolher junto dos participantes o seu entendimento conceptual sobre força psicológica (e.g., consegue dar-me uma definição ou expressão que descreva aquilo que entende por força psicológica no Judo?), as suas percepções acerca das características exigidas pelo Judo de competição (e.g., quais são as características que permitem diferenciar os judocas psicologicamente mais fortes dos menos fortes?), solicitando também aos treinadores uma introspecção sobre a sua prática no domínio do desenvolvimento psicológico (e.g., quais são as características de força psicológica que procura desenvolver nos seus desportistas?). Os apontamentos recolhidos, durante as entrevistas, permitiram ao entrevistador colocar perguntas de acompanhamento, conforme necessário, incluindo sondas de clarificação, esclarecendo expressões dúbias ou jargão empregue pelos treinadores, sondas de elaboração para reunir informação mais detalhada e, em raras vezes, perguntas contrafactuais. O entrevistador usou breves deixas verbais e outras não-

verbais, no sentido de encorajar os treinadores a partilhar os seus pensamentos sobre a matéria.

As entrevistas realizaram-se entre Setembro e Novembro de 2015, nas instalações de vários Clubes ou, alternativamente, em locais públicos da conveniência dos entrevistados. Em todas as entrevistas realizadas, o autor principal e único entrevistador adoptou uma postura neutra, visando a elaboração das respostas obtidas, sem influenciar a opinião dos participantes. Todas as entrevistas foram realizadas na Língua nativa dos participantes (Português), tendo uma duração máxima de 132 minutos e mínima de 50 minutos, demorando em média cerca de 84 minutos. Todo o conteúdo das entrevistas foi gravado em áudio digital, sendo posteriormente feita a transcrição *verbatim*, da qual resultaram 162 páginas escritas, com 2,54 centímetros de margens e espaçamento simples entre linhas.

### ***Análise dos dados***

As transcrições resultantes das nove entrevistas foram lidas uma por uma e escutadas pelo entrevistador e primeiro autor do estudo, a fim de adquirir uma visão global dos dados e um vislumbre inicial do seu significado. A técnica de investigação empregue pela nossa equipa de pesquisa foi a análise de conteúdo indutiva. Do processo analítico de descoberta e delimitação de conceitos através de codificação aberta (Corbin & Strauss, 2008) não resultou nenhum segmento de texto não codificado. Usámos o programa informático NVivo11 concebido para pesquisa qualitativa, assim facilitando a categorização e o gerenciamento da vasta informação recolhida. As categorias surgiram naturalmente com base nos dados em bruto e, sendo mutuamente exclusivas, não se sobrepuseram entre si, uma vez que foram dadas definições consistentes, foram alcançadas diferenças entre as categorias e foram feitas múltiplas revisões. As propriedades e dimensões de cada categoria foram desenvolvidas de acordo com os aspectos metodológicos sublinhados por Corbin e Strauss (2008). Inferências foram feitas, com vista à conceptualização da força psicológica específica ao Judo.

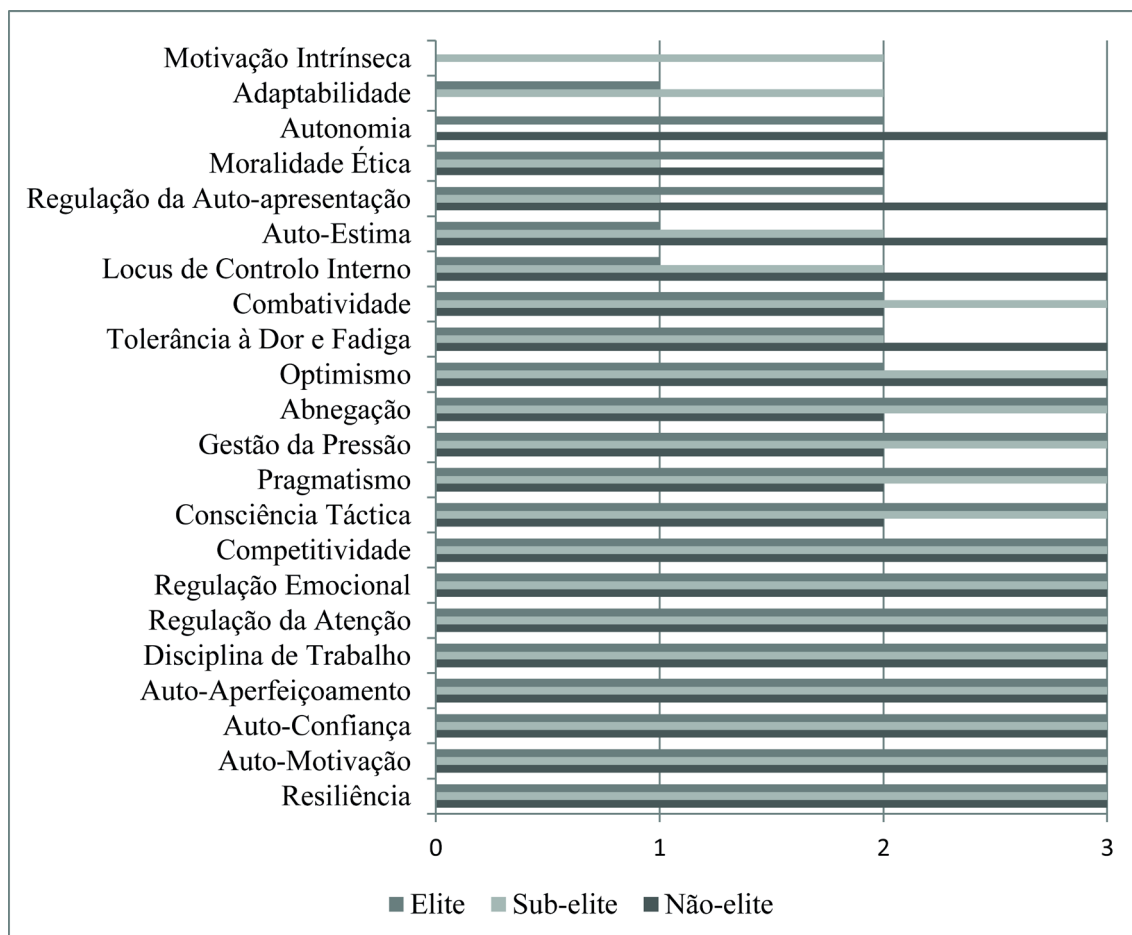
O entrevistador, sendo um praticante de Judo há cerca de 27 anos e um antigo judoca competidor durante 14 anos, era uma pessoa conhecida nos meandros da modalidade. Essa familiarização e conhecimento da comunidade nacional de Judo ajudaram o entrevistador na criação de ligação com os entrevistados, garantindo assim um clima informal propenso a uma conversa honesta entre cada um dos participantes e, posteriormente, garantindo confiabilidade durante a análise dos dados. Pelo que os restantes membros da equipa de investigação, não possuindo qualquer ligação ao Judo, eram contudo investigadores experientes.

O processo de codificação dos dados em bruto beneficiou, em particular, do corolário dicotomia da teoria PCP desenvolvida por Kelly (1991), superando, em certa medida, uma limitação notável das investigações sobre força psicológica (Gucciardi & Gordon, 2008). Com efeito, não raramente foi fácil para os entrevistados explicarem os atributos de força psicológica a partir das suas características opostas. Facto que acrescentou ainda mais riqueza e profundidade informativa acerca do constructo sob investigação. A codificação foi, num primeiro momento, efectuada pelo primeiro autor, fazendo inferências e desenvolvendo a teoria com base nos dados recolhidos. Promovemos posteriormente a confiabilidade dos dados por meio da triangulação entre investigadores (Patton, 2002), envolvendo adicionalmente dois outros elementos da equipa de investigação experientes nesta técnica qualitativa, os quais intervieram no processo de codificação e na análise indutiva. As inconsistências que surgiram entre os três pesquisadores, se não harmonizadas, foram resolvidas pelo autor principal, valorizando-se a sua familiaridade com a vertente competitiva do Judo.

## **Resultados**

A Figura 2 elenca a totalidade das características de força psicológica reveladas pelos treinadores de Judo, em função do seu nível de realização. Na Tabela 4 sumariamos conceptualmente, um por um, todos os atributos de força psicológica resultantes do estudo, recorrendo o mais possível aos vocábulos empregues pelos próprios treinadores. De seguida, descrevemos

detalhada e individualmente os 22 atributos resultantes da análise indutiva. Verificámos que oito das características emergiram em todos os sujeitos da amostra. Por outro lado, notámos que apenas três qualidades psicológicas (i.e., autonomia, adaptabilidade e motivação intrínseca) não foram relatadas por treinadores pertencentes aos três níveis de realização desportiva.



**Figura 2.** Frequências absolutas de características de força psicológica no Judo de competição, segundo treinadores com diferentes níveis de realização desportiva.

**Resiliência.** Um treinador de elite reportou-se à resiliência enquanto uma “capacidade do atleta rapidamente voltar ao caminho”, na medida em que é normal existirem momentos em que ganhamos e outros em que perdemos. Um treinador não-elite apresentou, por outras palavras, a mesma ideia: “Perante o insucesso nós temos é que tentar novamente e procurar o sucesso.” Sendo portanto a “resistência à derrota” uma “característica fundamental num judoca de elite”, conforme salientou um treinador não-elite. Em termos práticos, um exemplo ilustrativo de

resiliência foi apresentado por um treinador de elite, nomeadamente, a situação da lesão em que o atleta é confrontado, durante tempo prolongado, com a possibilidade e simultânea limitação de somente treinar parte do seu corpo (e.g., apenas os membros superiores ou os inferiores), não podendo, até à recuperação da mazela, efectuar qualquer tipo de treino específico ao Judo, incluindo 'randori'. Ainda sobre a situação de lesão, mais surpreendente é este relato de outro treinador de elite, que retratou a pertinência da resiliência enquanto atributo de força psicológica:

Fui operado a uma [hérnia] cervical ... em que estive ... quatro meses fora do treino, oito meses fora da competição e quando voltei venci o [nome da competição], naquela que foi a minha primeira competição, depois de ter feito uma operação à cervical. Onde, se calhar, grande parte dos atletas teriam ficado por aí, dado a gravidade da mesma. No entanto, eu ... tive todo o tipo de força para recuperar e para voltar a competir.

Outro exemplo no qual a resiliência é aspecto-chave ao sucesso foi relatado, também por este último treinador de elite, em relação à exigência do treino propriamente dito:

... ninguém gosta de estar a perder durante duas horas, que é o tempo mais ou menos do treino. Cabe ao treinador perceber que há dias que não correm bem, mas que o atleta de facto manteve-se, cumpriu, não desistiu, não virou costas. Portanto esta é uma característica, que nos judocas é-nos fácil de perceber muito rapidamente, aqueles que realmente ficarão até ao final.

Em suma, o atleta resiliente é capaz de “sofrer o dia-a-dia, aceitar as adversidades e superá-las, aceitar os insucessos momentâneos, retomar o treino e superá-los...”

*Auto-motivação.* O papel da auto-motivação enquanto atributo de força psicológica, que permite suportar dificuldades e assim contribuir para as conquistas desportivas, é bem explicado por um dos treinadores sub-elite e antigo atleta de elite: “Se tu não tens um objectivo bem definido ou sequer um objectivo, é para fazer mil, mas comesças a pensar: Mas para que é que eu vou fazer mil? Se, eu ando aqui, só quero ganhar o zonal.” Além disso, o atleta deve assumir a responsabilidade de se motivar a si próprio, tal como



ficou evidente nas palavras de um treinador não-elite, mas ex-atleta olímpico, quando afirmou: “Era de dentro para fora. Era eu que colocava a fasquia e depois tentava atingir.” Nos termos do mesmo sujeito, a definição de objectivos impulsiona o atleta para conquistas desportivas, sendo que estabelecer metas de resultado deve ser um processo contínuo:

Eu lembro-me que assim que atingia um objectivo: ganhava um combate, era campeão nacional ou... ganhava um torneio internacional, levantava os braços a festejar a vitória e quando descia os braços já estava a pensar no objectivo seguinte: Agora vou ser campeão daquele torneio; Agora vou ganhar a outro. E não ficava refém daquele resultado nem ficava à sombra desse resultado muito tempo. Isso fez com que eu fosse campeão, como se nota, vários anos.

Mais, considerando a inevitabilidade do atleta sofrer algumas derrotas ao longo da carreira, no entendimento de um treinador não-elite, alimentar objectivos de longo prazo permitiria, não obstante tais fracassos pelo caminho, permanecer activo na competição ao mais alto nível.

*Auto-confiança.* Este atributo de força psicológica explica-se no facto do atleta acreditar de que, com as suas capacidades, consegue ser bem-sucedido, na prossecução de um determinado objectivo ou tarefa. Um treinador de elite descreveu, nos seguintes termos, essa particularidade deste atributo:

Antigamente treinavam três vezes por semana, agora passaram a treinar quatro, cinco e seis. E depois no ‘randori’ começaram a ver que já projectavam os outros também. Já caíam menos. Começaram a confiar neles e aí de facto é um conjunto, que o treino ou mais horas de treino, fizeram com que eles de facto conseguissem ser psicologicamente mais fortes.

Por conseguinte, o atleta confiante de si próprio não se diminui perante lutas difíceis nem se vai “derrotar a ele próprio”, seja porque o adversário é o “campeão” ou treina num determinado Clube que tradicionalmente forma muitos “campeões”, seja porque para aquela competição o próprio atleta está consciente de que se preparou menos bem do que o desejável. Os judocas psicologicamente fracos são portanto aqueles “que duvidam das suas capacidades... têm dúvidas

permanentemente, têm pouca crença.” Curiosamente, um treinador sub-elite, ex-atleta de elite, constatou que, além do trabalho de preparação bem estruturado, também as vitórias alimentam a auto-confiança:

Quando comesas a ganhar, depois parece que se torna mais fácil - obviamente se continuas a trabalhar - ganhar. ... Entras ali num estado de, nem te sei bem dizer como, mas é de superioridade, que faz a diferença. Característica? É confiança.

*Auto-aperfeiçoamento.* O atleta com uma mentalidade de auto-aperfeiçoamento alimenta e trava uma competição interna, ou seja, com a sua própria pessoa: “... Para além daquilo que é a competição com os outros, [há] a competição que fazemos connosco. Tentar sempre melhorar.” Um treinador não-elite e ex-atleta olímpico apontou esta característica do seguinte modo: “...dos atletas que eu acompanhei, ao longo destes anos, eu considero que os atletas mais fortes foram aqueles que foram moldando a sua personalidade e a sua maneira de ser dentro do Judo, no intuito sempre de melhorar, de incrementar competências técnicas e táticas...” Nesse sentido, o judoca psicologicamente forte “assume os deslizes que tem, volta ao treino, melhora, para não voltar a cometer esses deslizes.”

*Disciplina de trabalho.* Este atributo foi explicado por “uma grande vontade de trabalhar” e de “dar o máximo”, a qual se reflecte no “saber estar no treino, cumprindo aquilo que são os pressupostos básicos...”, tais como, por exemplo, assiduidade e pontualidade aos treinos. Nutrir a disciplina de trabalho significa que nada é dado ao atleta. Tudo é conquistado através de trabalho árduo. O que implica, mais do que ir ao treino, treinar com rigor, tal como referiu um treinador de elite, partilhando contudo o exemplo dos judocas psicologicamente fracos: “Ia ao treino, mas não treinava. Sabes aquele gajo que está ali no treino, tipo a ver, faz sempre a setenta, oitenta por cento do seu máximo...” Em termos práticos, ser disciplinado expressa-se, por exemplo, na disponibilidade do atleta para continuamente treinar e aperfeiçoar as habilidades fundamentais do seu desporto. Para além disso, a noção de disciplina foi de igual modo estendida às demais “rotinas do dia-a-dia”, que não apenas aquelas

referentes ao treino propriamente dito, e ao denominado “treino invisível”, explicitado por um treinador sub-elite:

... é o descanso, é a alimentação, é o estilo de vida saudável, etc.. E cuidados com o nosso corpo, etc. e com a nossa vida social e isso é o treino invisível. De nada vale treinar muito bem, quando depois eu chego a casa e estrago tudo, não é? Ou não durmo as horas suficientes.

*Regulação da atenção.* Um treinador de elite sintetizou a relevância prática deste atributo:

... conseguir abstrair-se o mais possível de todas estas coisas [dúvidas, lesões, problemas pessoais] e concentrar o seu foco, no que eu disse, no essencial: no trabalho, nos treinos - nessas coisas todas. Há pessoas que têm essa capacidade, que são capazes de fazer isto, há outros que não. E os mais fortes psicologicamente mais conseguem fazer isto. Conseguem quando vão treinar desligar, abstrair-se, esse tipo de coisas. ... e ligam pouco àquilo que lhes é externo, pronto, que os pode perturbar.

Um treinador não elite reforçou tal entendimento do seguinte modo:

... as zangas com a namorada, as zangas com os pais, os problemas com os vizinhos, com o cão, etc., os acidentes de carro e tudo, isso não interfere nada. Quer dizer, ele tem que criar ali uma barreira entre o que interessa ao resultado, à prestação desportiva e o que é acessório, portanto. Será difícil para alguns, mas esses são os fracos. São aqueles que vão ficar pelo caminho. Não tenho a menor dúvida. Aquele atleta que vai entrar no combate a pensar nos problemas pessoais, já perdeu, já nem devia estar ali.

Pelo atrás exposto, o atleta forte psicologicamente “foca-se apenas e só na tarefa”, está “muito concentrado” na luta e “não nos outros factores”. Um exemplo de luta contrário a isso é o do atleta que se foca “no que o árbitro está a fazer em vez de se focar em si próprio”, referiu um treinador não-elite a propósito dos erros de arbitragem. Por conseguinte, o competidor mentalmente forte consegue evidenciar um “desprendimento do que o rodeia” e independentemente das circunstâncias “vai-se focar no momento de combate, no que tem que fazer e na mudança de estratégia que tem que acontecer e nas alterações tácticas”. Precisamente nessa linha de raciocínio, um treinador sub-elite relatou o modo como os judocas

psicologicamente mais fortes se focam no trabalho que têm pela frente, aquando da abordagem a uma competição: "... não se dispersam a pensar se a competição vai ser muito difícil ou não. Vou trabalhar. Que é difícil, nós já sabemos. Não há nenhuma competição fácil, a partir de certo nível." Já um outro treinador sub-elite descreveu o caso particular da regulação da atenção perante o treinador no decurso da luta, que, sentado contiguamente à área de competição, emite instruções ao atleta face ao desenrolar das acções de combate: "... só estares focado nele [no treinador]. Quando tu olhas para o lado, vês uma bancada cheia, mas tu tens que te focar só numa pessoa e só podes ouvir uma pessoa, para que as coisas corram bem." De igual modo, o papel da regulação da atenção foi salientado em contexto de treino, dado a monotonia que, por exemplo, o trabalho a nível técnico pode por vezes suscitar.

*Regulação emocional.* Verifica-se no competidor que não se deixa afectar emocionalmente ou reage com indiferença face às circunstâncias, sejam desfavoráveis ou até mesmo vantajosas (e.g., aquele que não fica nervoso, ansioso, receoso, desanimado, etc.). Um treinador sub-elite reporta-se a este atributo de força psicológica, quando explica sobre como saber gerir o resultado do combate: "Estabilizar fisicamente. ... a nível da respiração, acalmar um bocado. Não deixares que aquela ansiedade, de o combate está quase a acabar, te faça cometer erros." Outro treinador de sub-elite também partilha um exemplo de luta elucidativo: "Daqui a pouco está a ganhar ao campeão do mundo e a reacção dele é exactamente como se estivesse a fazer um 'randori'. É frio... É uma pessoa fria, aquele." Valorizou-se assim uma estabilidade emocional, a despeito de factores interferentes, por contraste ao atleta que, conforme referiu um treinador sub-elite, "agora ri e depois chora, depois dá um abraço, mas depois já está a ralar...". Tal e qual explicitou esse treinador, no judoca psicologicamente forte "... não há quebras, tem uma estabilidade emocional muito consistente, que é importante durante o combate, quer face à derrota quer face à vitória, e essa estabilidade permite-lhe estar sempre num nível de activação, eu diria ... quase perfeito." Nessa linha de raciocínio e no

entendimento de um treinador não-elite, os atletas fortes psicologicamente são portanto aqueles que “manifestam uma calma muito grande”

*Competitividade.* Ser competitivo é possuir a “vontade de ganhar”. Significa portanto que, qualquer que seja a actividade em que participam, os atletas psicologicamente fortes querem ser os melhores a desempenhá-la, conforme explicou um treinador sub-elite: “Competição a vários níveis, desde que tu decidas. Eu sinto muito isso, que é: meto-me numa coisa e quero ser o melhor nessa coisa. Acho que isso é uma característica, que é muito importante.” Já um treinador elite descreveu a natureza deste atributo, porém, sob uma perspectiva contrária, quando afirmou: “Eu nunca gostei de perder, nem dentro nem fora do tapete.” Assim, o atleta competitivo é aquele que, além de querer muito ganhar e de ser o melhor nos desafios a que se propõe, convive mal com a derrota e, no limite, detesta perder, tal como foi evidenciado por um treinador não-elite: “... se perdesse com um atleta - lembro-me perfeitamente dos meus tempos de atleta - quer dizer, eu perdia e enquanto não lhe ganhasse não descansava.”

*Consciência táctica.* A propósito desta qualidade, um treinador elite referiu-se ao atleta “cerebral”, ou seja, aquele que sabe jogar tacticamente. Já outro treinador, também de nível elite, ilustrou a pertinência deste atributo, através do seguinte exemplo em treino:

E quem faz quinze ‘randoris’, às vezes, sai de lá... entrou burro e saiu burro e não disse nada. Andou lá à porrada. E depois há um gajo qualquer que anda para o lado contrário na competição, faz isto, faz aquilo e ele: Porra, e agora o que é que eu faço?

Já o treinador com mais anos de experiência da nossa amostra (sub-elite) explicitou o conceito do seguinte modo:

Aplicar as técnicas é simples. ... O que está antes é que é difícil, que é a componente táctica e a estratégia ... se eu não tiver disponibilidade mental para levar a cabo a primeira abordagem à luta das pegas, os andamentos, lucidez, ... depois a técnica não sai; ... não ter prevalência sobre o meu companheiro a nível de deslocamentos, de pegas, de postura, eu não consigo aplicar as minhas técnicas. ... Não é só estar

para lutar. É eu estar constantemente no combate e estar no combate é estar a este nível.

Nas palavras de outro treinador não-elite, esse modo de estar no combate traduz-se em “estar sempre ‘aware’, estar sempre a reconhecer o nosso exterior”, qual “consistência táctica, que é tentarmos tomar a melhor decisão, na melhor altura”, pois “no Judo temos muitas tarefas para resolver constantemente, ou seja, do ponto de vista cognitivo é um desporto extremamente exigente e em que vamos ter que lidar com decisões sempre.” Mais, esse mesmo treinador, resume numa frase o quão importante é na prática este atributo: “De segundo a segundo tomamos várias decisões e tendo a noção que qualquer decisão errada no Judo, por mais pequena que seja, pode significar a derrota.”

*Pragmatismo.* O competidor pragmático “não se foca nos outros”, senão “apenas e só em resolver aquela tarefa”, tentando “cumprir a melhor possível de acordo com as suas capacidades físicas, técnico-tácticas.” É o tipo de atleta que perante a adversidade mais inimaginável “não evita a questão” e afirma “vamos lá resolver isto.” Dito de outra forma, os judocas psicologicamente fortes “enfrentam o problema, pensam e tentam resolvê-lo.” Um treinador sub-elite sumariza esta qualidade psicológica: “Resolve os problemas, no sentido de ter jogo de cintura, serem desenrascados. ... e isso revela um certo poder psicológico de, face a uma determinada situação, problema, situação-problema, saber contorná-la, não fugir a ela, dar a volta e resolvê-la.” Sob um ponto de vista prático, sendo certo que nem sempre o atleta está no pleno das suas capacidades físicas, um treinador de elite relatou que “o fraco tem sempre muitas desculpas, para muitas coisas no treino” e para falhar aos treinos, ao passo que o competidor psicologicamente forte “pode não treinar a cem por cento, mas treina.” Pelo que um sentido pragmático permite fazer o melhor possível face às possibilidades e limitações do momento, conforme salientou esse treinador: “Está aleijado de um dedo, faz o que puder. Não está aleijado do corpo todo.” Ainda na situação de lesão, um outro treinador, não-elite, sublinhou a orientação para a acção do judoca

psicologicamente mais forte, porquanto “o atleta mais fraco psicologicamente, em vez de se focar em ultrapassar a lesão, foca-se na própria lesão.”

*Gestão da pressão.* Confrontados com metas de resultado pré-estabelecidas, os competidores psicologicamente menos fortes são inábeis diante das pressões, quer externas (e.g., vindas de pais e familiares, sejam favoráveis ou contrárias às ambições desportivas, resultantes do público na bancada ou também das pessoas nos meandros do desporto, incluindo treinadores, colegas, dirigentes federativos) quer das pressões internas (e.g., a pressão auto-imposta “de ter que ter resultados, ter que melhorar”, também o facto de se tratar da competição mais importante da época ou da luta mais difícil de uma prova ou, ainda, a pressão da luta em si pela sua natureza de disputa corpo a corpo). O tipo de pressão interna, em particular, foi apresentada por um treinador não-elite: “Trabalhas para chegar a esse objectivo, esse objectivo está a chegar próximo e depois psicologicamente tu não estás... não consegues estar preparado para aguentar essa pressão. E isso também vai-te prejudicar no aspecto competitivo.” Já os competidores psicologicamente fortes “são aqueles que se galvanizam” ou, pelo menos, não permitem que a envolvência “perturbe” a sua actuação. Como tal, são pessoas “de momentos decisivos, de falhar poucas vezes”, pois “estão acima dessas coisas.”

*Abnegação.* À medida que aumenta o nível competitivo do atleta, tanto mais tempo da sua vida este se vê na necessidade de ocupar com o Judo, a fim de continuar a alcançar os sucessivos e tendencialmente mais desafiantes objectivos de resultado. Tal implica assim “renunciar a algumas solicitações” ou prescindir de outros compromissos (e.g., sociais, familiares, académicos), colocando o Judo à frente de tudo o resto. Usando jargão desportivo, alguns treinadores referiram-se ao “espírito de sacrifício”. Um treinador não-elite, mas ex-atleta olímpico, resume bem a essência desta qualidade psicológica:

... é muito mais agradável estar em casa a ver televisão ... e estar com os amigos a confraternizar e a ir às discotecas e andar no ‘facebook’ a

mandar mensagens. Portanto, o atleta é um indivíduo à parte da sociedade, porque ele tem um caminho que definiu. E nessa construção ele abre mão de muita coisa, em função daquele objectivo.

A abnegação consiste portanto em prescindir de hábitos e estilos de vida social incompatíveis com o rendimento desportivo, tal como exemplifica um treinador de elite: "... eles treinavam que nem loucos; é pá, mas ao Sábado tenho que ir também à discoteca com os amigos. E há outros que prescindem disso tudo." Estes últimos são os competidores fortes psicologicamente. São capazes de abdicar socialmente, em favor da prioridade que é o Judo de competição. Mais, revelam-se "imunes" às tentações sociais especialmente prementes na juventude (e.g., tabagismo, consumo de álcool). "Enquanto há outros que não passam sem se divertir", os mais fortes conseguem "dizer não".

*Optimismo.* Este traço é visível no competidor que espera que o melhor venha a acontecer, pois pensa que "tudo é possível". O pólo contrário é constatável naqueles atletas que não raras vezes esperam que o pior aconteça (e.g., derrota, mau resultado), visto que tendem a ponderar, sobretudo, acerca das suas circunstâncias mais desfavoráveis (e.g., condições de treino deficitárias), rejeitando considerações mais positivas tanto em relação ao presente como sobre o devir. Nesse sentido, perante por exemplo tarefas de treino com exigência manifestamente física, que obrigam o atleta a superar os limites fisiológicos do próprio corpo, o pensamento pode ser pessimista ou, tal como relata um treinador de elite, optimista: "... o treino da musculação ... é muito bom para tu veres ... a reacção do atleta. ... Claro, melhora as capacidades físicas, mas psicológicas também. Porque ele se pensar que vai levantar, levanta mesmo."

*Tolerância à dor e fadiga.* "Resistir à fadiga extrema demonstra, muitas vezes, a força psicológica do judoca." Um treinador elite exemplifica e justifica a relevância prática desta característica:

... o forte posso levantá-lo do chão e dizer: Vais fazer mais. Porque é isto que se vai passar em competição, tu vais ficar sem sentir os braços, mas



podes estar a lutar por uma medalha e vai-te faltar um minuto para o combate [terminar] ainda e tu tens que lutar com os braços “mortos”.

Adicionalmente, contrastando todavia com a capacidade de tolerar a dor decorrente da fadiga fisiológica, destaca-se a capacidade dos judocas psicologicamente fortes em suportar a dor física de lesões menores, que não coíbem o treino: “Se calhar é um exemplo estúpido, mas partir as orelhas é uma coisa que dói, mas que te permite treinar. Mas dói. E ao mínimo toque dói.”

*Combatividade.* O entendimento central dos treinadores que nos conduziu à concepção deste conceito incluiu o “não ter medo” do oponente nem “temor em lutar ainda que com armas nitidamente inferiores”, enquanto aspectos distintivos da abordagem ao confronto físico com o adversário. Um treinador sub-elite ilustrou bem esta característica:

Como isto é uma luta, psicologicamente, temos que estar com uma grande vontade de entre aspas “matar” o nosso adversário - percebes o que é que eu quero dizer? E este judoca que eu estou a pensar tinha muito essa garra ... viesse quem viesse. E quando nós estamos num grande nível temos que pensar mesmo assim: Podem vir todos. ... É venha quem vier.

Na consciência porém de que uma “agressividade” desmedida e imponderada pode confundir a consciência táctica e o sentido estratégico do atleta, ser um competidor combativo não poderá traduzir-se numa resposta em luta de atletas que, sob um ponto de vista fisiológico, tendem a reagir com raiva a situações de *stress*. Sendo o Judo um cenário de luta real, com contacto corpo a corpo, torna-se premente a necessidade de nivelar tal eventual tendência comportamental para manifestações de luta apropriadas às regras da competição e também sem prejudicar o próprio desempenho. Um treinador sub-elite explicita esta natureza de atletas ditos agressivos: “Ver uma luta dele, aquilo era como se estivessem à porrada na rua, só não valia era murros. Até no ‘randori’, atletas que no ‘randori’ parece que estão em competição.” Curiosamente, um treinador não-elite, reportando-se aos seus atletas do dito projecto social, estabelece uma

ligação entre esse traço particular de força psicológica e uma proveniência socioeconómica de alguma pobreza e dificuldade.

*Locus de controlo interno.* Esta qualidade psicológica é verificável no competidor que assume a responsabilidade pelo resultado obtido, sobretudo, quando este é negativo, por oposição aos que “tentam arranjar desculpas, para os seus insucessos”. Um treinador não-elite, porém antigo atleta olímpico, explica este atributo de força psicológica:

Eu diria que um judoca que não é forte é aquele que o resultado negativo é tapado, é ocultado. Ele próprio, na sua personalidade, tenta arranjar bodes expiatórios para não aceitar o resultado ou para atenuar o verdadeiro resultado. Quando uma pessoa perde... quando se assume a competição, assume-se as consequências do acto.

Esse sentido de responsabilidade acima aludido, remete para uma percepção de controlo sobre o seu percurso e progressão, conforme o mesmo treinador interessadamente acrescenta:

E dentro do resultado da vitória não há problemas, é sempre a andar para a frente. Quando surge a derrota, o atleta... Eu chamaria um indivíduo fraco aquele indivíduo que atira as culpas para os árbitros, atira as culpas para o não ter comido, ter perdido peso ou ter treinado mal ou ter estado lesionado. Isso não interessa nada. ... Embora essas justificações até possam ser absolutamente verdadeiras. Mas quando se perde assume-se a derrota, encaixa-se e vai-se resolver o problema, vai-se ganhar, vai-se trabalhar para ganhar, para que isso não aconteça outra vez.

Por conseguinte, “o atleta fraco é aquele que se deixa levar e não faz nada ou mexe-se pouco ou faz muito pouco para alterar o rumo das coisas”, que “não procura alterar, ele próprio”. Em suma, o competidor forte psicologicamente, responsabilizando-se pelas consequências dos seus actos, assume o controlo e os destinos da sua preparação.

*Auto-estima.* Este atributo é verificável no atleta que se percepção detentor de uma competência semelhante ou superior à daqueles que o rodeiam. O atleta com auto-estima “auto-convence-se que é o melhor” e “acha que é o melhor”. O atleta jovem que procura destronar o campeoníssimo já consagrado é um exemplo de irreverência (entenda-se também, auto-estima elevada), conforme relatou este treinador: “Eu na

idade júnior ganhei o campeonato de seniores. E ganhei ao campeão nacional, em título, portanto. Ganhei porquê? Porque é a irreverência normal de quem está a chegar e não quer saber do que vem de trás.” Por outro lado, a auto-estima foi associada aos atletas “que se conseguem manter muito tempo no topo”.

*Regulação da auto-apresentação.* Alguns atletas mentalmente fortes são capazes de não exteriorizar corporalmente as suas emoções, especialmente, diante da derrota ou quando confrontados com adversários difíceis. Uma postura arqueada, ao avançar para a área de luta, é uma exteriorização emocional que envia ao oponente uma mensagem indesejável de insegurança, tal como foi explicado por um treinador de elite:

... porque eu já vejo como é que tu entras no tapete, já vais a perder! ... se são chamados [para iniciar a luta], está ali um, está à vontade, e eu, eu vou assim [exemplifica com postura curvada do tronco]. Já vou assim?! Psicologicamente, já perdeste. ... Aliás, eu treino isto, o entrar no tapete.

A mesma ideia foi de igual modo sublinhada por um treinador não-elite:

... é o aspecto de quando entras, a maneira de... é um combate de Judo, tu apercebes-te, às vezes, antes de começar o combate, quem é que vai vencer - mesmo não conhecendo os adversários - pela atitude do atleta em cima do tapete, a maneira de ele andar, de levar os ombros encolhidos, ir-se abaixo.

Ademais, um treinador não-elite relatou também que os atletas mais fortes mentalmente “conseguem esconder muito melhor o cansaço ... do que quem é psicologicamente fraco.” Algo que o atleta demonstra ou, neste caso, omite por meio da sua linguagem corporal e expressões faciais ou auto-apresentação durante a luta.

*Moralidade ética.* Valores éticos tais como humildade e respeito são uma referência moral que direcciona o atleta para continuar o seu trabalho com seriedade. Tal é especialmente relevante após um bom resultado numa competição, porquanto evita que o atleta se deslumbre e negligencie a sua preparação, por causa de um único bom resultado competitivo.

*Autonomia.* O competidor autónomo “consegue ter iniciativa para resolver problemas por si”, pelo que tem uma atitude reflexiva e “interventiva” e não meramente “expectante” sobre a sua realidade, a qual complementa a intervenção esperada dos demais responsáveis pela sua preparação competitiva. Com efeito, estes não “estão à espera da maré que os leve”:

Não tem que ser o treinador ou a equipa técnica a mudar, tem que ser ele, a pessoa. O Judo é ... um desporto individual. Isto por muitas técnicas e tácticas que se possam ensinar, eles lá dentro é que fazem a diferença.

Explicando na prática essa capacidade de iniciativa do atleta, para intervir activamente nas suas circunstâncias, um treinador elite referiu o exemplo do atleta que decide por si melhorar insuficiências em casa ou fora do momento do treino. Já um outro treinador de elite revelou este atributo nos seguintes termos:

Um atleta forte psicologicamente, para mim é um atleta também inteligente, muitas vezes. E um atleta inteligente vai tentar também ele reflectir um pouco, pela razão dos seus insucessos, não é? E como tal vai dar também um *feedback* no sentido diferente. ... o próprio atleta é que vai também conversar com o treinador.

*Adaptabilidade.* O conceito surge no sentido da adaptação do atleta a duras realidades, peculiares ao próprio desporto de competição, pautadas no essencial pela irrazoabilidade, seja de natureza biológica ou outra. É verificável naquele atleta que acaba por moldar a sua capacidade às realidades mais penosas ou obscuras do desporto. Trata-se no fundo de normalizar situações que não são razoáveis, tais como a perda substancial de peso corporal ou a imparcialidade da arbitragem. Efectivamente, um treinador de elite verteu tal ideia nestas afirmações, proferidas a propósito da perda significativa de massa corporal, que o competidor suporta, para atingir a categoria de peso imediatamente inferior ao peso corporal registado durante períodos não-competitivos: “... quando tu és habituado a fazer isto [perda de peso] desde miúdo, tu achas que já faz parte. ... acho que qualquer atleta, que tenha começado a fazer Judo em criança e tenha

passado todos esses patamares de competição, já lida com aquilo com alguma naturalidade...” Curiosamente, o mesmo treinador de elite apresentou um outro exemplo concreto de adaptação à realidade pura e dura do desporto, porém referente ao contexto particular da arbitragem, em certas ocasiões não totalmente isenta:

Lutava o combate por igual, era ingénuo, acreditava sempre que estava em pé de igualdade com um Francês ou com um Japonês e depois no fim via que não estava. Hoje, já teria uma estratégia para isso e uma tática para isso: levaria o combate a situações extremas em que não tivesse que ser decidido depois pelo árbitro.

*Motivação intrínseca.* Um treinador sub-elite descreveu a natureza paradoxal da motivação intrínseca: “... quem não gosta de competição não faz competição. Quem gosta, faz competição, mas ... sofre muito...”. Depreende-se assim que o compromisso competitivo assenta numa paixão sofrida, tal como foi reforçado por um treinador de elite:

... isto já é tão desgastante; vocês têm que gostar de estar aqui, têm que gostar de fazer isto. É um bocado como aquela... É pá, eu vejo os putos e a maior parte dos miúdos, vê uma bola, fica maluco, não é? Jogar à bola é sempre aquela coisa... E acho que é isso que tem que haver sempre aqui também, que é vontade de... e principalmente de lutar, de andar à porrada (risos). E tento, psicologicamente, que eles sintam esse prazer.

**Tabela 4. Percepções de treinadores sobre as características de força psicológica no Judo de competição.**

<b>Propriedades e dimensões das categorias</b>	<b>Categorias</b>
Enfrentar o treino, as dificuldades e insistir, suportando sofrimento até concluir as tarefas ou suplantar os obstáculos.	Resiliência ( <i>n</i> =9)
Vontade em conquistar sucessivos objectivos auto-propostos	Auto-motivação ( <i>n</i> =9)
Acreditar nas próprias capacidades e de que consegue alcançar determinado resultado ou certo objectivo numa tarefa	Auto-confiança ( <i>n</i> =9)
Desafiar-se e aumentar a própria competência, também aperfeiçoando insuficiências competitivas	Auto-aperfeiçoamento ( <i>n</i> =9)
Saber estar no treino e completar rigorosa e sucessivamente as tarefas dadas, quer de treino quer as extra-treino	Disciplina de trabalho ( <i>n</i> =9)
Dirigir o foco de atenção aos aspectos controláveis da tarefa, abstraindo-se de aspectos não essenciais ao momento	Regulação da atenção ( <i>n</i> =9)
Estabilidade emocional perante as circunstâncias sejam essas desfavoráveis ou até favoráveis, para que não interfiram no desempenho do corpo físico	Regulação Emocional ( <i>n</i> =9)
Vontade de ganhar e de querer ser o melhor	Competitividade ( <i>n</i> =9)
Tomadas de decisão na luta acertadas, alicerçadas num conhecimento específico do desporto	Consciência Táctica ( <i>n</i> =8)
Orientação para a acção e para a resolução de problemas	Pragmatismo ( <i>n</i> =8)
Lidar com pressões internas e externas, decorrentes das metas de resultado ambicionadas	Gestão da Pressão ( <i>n</i> =8)
Abdicar de compromissos diversos ou assumir sacrifícios, que permitem centrar-se no Judo	Abnegação ( <i>n</i> =8)
Expectativas positivas sobre acontecimentos vindouros	Optimismo ( <i>n</i> =8)
Desempenhar a despeito ora da dor física ora da fadiga fisiológica	Tolerância à dor e fadiga ( <i>n</i> =7)
Ser um lutador “agressivo” ou fisicamente intenso	Combatividade ( <i>n</i> =7)
Agir para alterar a sua realidade, assumindo as suas responsabilidades	<i>Locus</i> de Controlo Interno ( <i>n</i> =6)
Percepcionar-se tão ou mais competente quanto aqueles que o rodeiam	Auto-Estima ( <i>n</i> =6)
Presença corporal que transmite controlo e segurança	Regulação da Auto-Apresentação ( <i>n</i> =6)
Humilde e respeitador na convivência com os demais e no seu labor	Moralidade Ética ( <i>n</i> =5)
Capacidade de iniciativa para tomar decisões referentes ao próprio processo de preparação competitiva	Autonomia ( <i>n</i> =5)
Normalização e habituação a realidades duras e irrazoáveis peculiares à vertente competitiva do desporto	Adaptabilidade ( <i>n</i> =3)
Gostar ou ter prazer em lutar	Motivação Intrínseca ( <i>n</i> =2)

## **Discussão**

Almejámos revelar as qualidades psicológicas dos judocas mentalmente fortes, recolhendo os entendimentos de treinadores Portugueses com diferentes níveis de realização desportiva. Tendo em linha de conta os estudos intra-desporto já realizados sobre a força psicológica (Bull et al., 2005; Cook et al., 2014; Coulter et al., 2010; Gucciardi et al., 2008; Jaeschke et al., 2016; Thelwell et al., 2005), percebemos a existência de um vasto leque de atributos associados ao Judo, que são transversais aos desportos em questão (i.e., Críquete, Futebol, Futebol Australiano e Ultramaratona). Com base nas oito características de força psicológica identificadas por todos os treinadores envolvidos no nosso estudo, podemos afirmar que um judoca psicologicamente forte é, de um modo geral, um indivíduo persistente perante as contrariedades (resiliência), determinado nos esforços que envida rumo aos objectivos a que se propõe (auto-motivação), detentor de uma confiança em si próprio e consequentemente no sucesso (auto-confiança), possuidor de um sentido de aperfeiçoamento da sua competência competitiva (auto-aperfeiçoamento), trabalhador, a vários níveis, aplicado e regrado (disciplina de trabalho), capaz de se concentrar a cada momento no essencial, a despeito de distrações internas ou envolventes (regulação da atenção), emocionalmente “frio” ou calmo (regulação emocional) e que alimenta o ímpeto de ser o melhor e de vencer (competitividade).

Suportar dificuldades bem como maus resultados competitivos emergiram enquanto aspectos-chave do comportamento resiliente. Ou seja, daquele judoca que, em vez de desistir, retoma o processo de treino após contrariedades ou contratempos (e.g., arbitragem parcial, lesão grave), acomoda fracassos (e.g., insucesso competitivo, desaires sucessivos, derrota perante rivais) e, na senda dos seus objectivos, persiste nos seus esforços pese embora o confronto com elevadas exigências (e.g., período de treinamento fisiologicamente mais severo, estágios com judocas de nível superior) ou outras dificuldades (e.g., condições de treino deficitárias em

alguns aspectos). Tal constatação surgiu, sem surpresa, em linha com o estudo realizado junto de judocas Uruguaios, segundo o qual os competidores com elevada resiliência exibiram uma correlação negativa baixa com a sintomatologia de *burnout* (Reche García, Tutte Vallarino, & Ortín Montero, 2014).

Submeter-se a situações desconfortáveis uma vez, pode acontecer com qualquer judoca. Mas sujeitar-se repetidas vezes, a essas situações desconfortáveis previamente vivenciadas, foi visto como revelador de uma forte ou intensa auto-motivação, ou seja, de uma vontade determinada em querer ser bem-sucedido e em querer efectivamente realizar e concluir as tarefas a que se propõe. A conquista de objectivos motiva o competidor rumo ao estabelecimento de novas metas, que como tal o colocam progressivamente em patamares superiores de realização competitiva. Mas quando um desportista já venceu todas as grandes competições e se esgota, portanto, a possibilidade de concretizar novas conquistas, a prossecução da competição ao mais alto nível requer do judoca um patamar motivacional invulgar. A motivação do judoca surgiu ligada às reiteradas vitórias ou à sucessiva conquista de objectivos de resultado (e.g., ser Campeão no seu escalão etário), qual espiral de sucesso. Pelo que na falta de vitórias, sustenta-se a auto-motivação ao longo do tempo através de resultados tidos como apenas positivos. Na certeza porém de que nenhum competidor se motiva sendo apenas e só um judoca de treino. Este resultado do nosso estudo é reforçado pela conclusão de investigação realizada em judocas de elite Espanhóis, que estabeleceu uma correlação positiva baixa entre a motivação auto-determinada e a auto-confiança pré-competitiva (Montero-Carretero, Moreno-Murcia, González-Cutre, & Cervelló-Gimeno, 2013).

O judoca confiante, em vez de demonstrar medo de perder, revela crença para vencer. Sem surpresa, os treinadores relataram que a auto-confiança decorre das conquistas competitivas, reforçando assim a associação, verificada em judocas norte-americanos, entre classificações no pódio e maior auto-confiança, comparativamente aos desportistas não



medalhados (Matsumoto, Takeuchi, Nakajima, & Iida, 2000). Sabendo-se portanto que um nível competitivo superior associa-se a maior intensidade da auto-confiança, tal como foi verificado em amostra de judocas Espanhóis, com diferentes níveis de realização competitiva (Montero, Moreno-Murcia, González, Pulido, & Cervelló, 2012). Além disso, a auto-confiança foi entendida como interferindo positivamente na auto-motivação. Nessa ordem de ideias, a descrença ou falta de confiança gerada pelos insucessos competitivos foi percebida como condicionando negativamente a motivação do desportista para a prática.

O auto-aperfeiçoamento foi descrito como uma capacidade de auto-superação, que anima o judoca numa permanente busca e esforço de aprendizagem dos conteúdos específicos à modalidade. Existe portanto a constatação do fosso de competência existente em relação aos melhores. Pelo que existe um sentido, por um lado, de insatisfação e, por outro, de crescimento individual, que conduzem o competidor, ao longo dos anos, a progredir através dos erros cometidos, analisando-os e corrigindo-os. Nesse contexto, menores orientações para a tarefa, quer por parte dos judocas quer ao nível de climas motivacionais, foram, sem surpresa, associados ao abandono da prática do Judo (Le Bars, Gernigon, & Ninot, 2009). Do mesmo modo que uma reduzida percepção de competência foi razão de desgaste associada à desistência da prática, especialmente destacada por desportistas masculinos Espanhóis, judocas incluídos (Molinero, Salguero, Tuero, Alvarez, & Márquez, 2006). Pelo contrário, aperfeiçoar-se, suplantando fraquezas e ampliando recursos técnicos de luta, foi um aspecto determinante à progressão desportiva apontado precisamente por um judoca, no estudo multidesportos conduzido por MacNamara, Button, e Collins (2010) sobre o papel das qualidades psicológicas rumo à elite.

Ser disciplinado foi valorizado, porquanto traduzir trabalho consistente em grandes conquistas competitivas demora, não raras vezes, vários anos. Além disso, o trabalho de preparação, se bem estruturado e rigorosamente cumprido, propicia a que os desafios se tornem mais fáceis. Nesse sentido,

todos os pequenos detalhes foram valorizados pelos treinadores, incluindo a disciplina extra-treino (e.g, descanso, hábitos alimentares, estilo de vida social).

O competidor psicologicamente forte é capaz de se concentrar no aqui e agora do processo ou da tarefa que tem pela frente (o essencial) e em aspectos controláveis e não no resultado nem nos aspectos cujo controlo lhe é inalcançável, seja em competição (e.g., sorteio, nível do adversário, arbitragem) seja no treino (e.g., lesões). Além disso, particularmente aquando da competição abstrai-se ou cria uma barreira no seu pensamento, em relação às próprias circunstâncias extra-competição, sejam estas de natureza não desportiva (e.g., problemas pessoais, questões familiares) ou de índole desportiva, porém, à margem da prestação em competição (e.g., carreira competitiva, polémicas institucionais, notícias na comunicação social). Reforçando a linha de raciocínio dos nossos resultados, Santos, Fernández-Río, Almansba, Sterkowicz, e Callan (2015) haviam já sublinhado a importância do treinador não perturbar, através dos feedbacks emitidos durante a luta, a concentração dos judocas no oponente e no combate.

A estabilidade emocional evita que o judoca veja o seu foco na tarefa afectado, por exemplo, por erros ou frustrações táctico-técnicas. A inability em regular emoções, permitindo pois que essas condicionem o comportamento e o desempenho durante o combate, pode resultar quer em “bloqueios” (i.e., o judoca torna-se receoso e deixa de ser ele próprio, parece que não sabe Judo) quer em evitamentos (i.e., o judoca faz por perder rapidamente ou deixa de lutar, para sair daquela situação incómoda). Resultado que reforçou, por exemplo, o estudo efectuado em judocas Franceses que, evidenciando maior ansiedade cognitiva antes da primeira luta de uma competição regional, falharam a qualificação para o campeonato nacional (Filaire, Maso, Sagnol, Lac, & Ferrand, 2001).

O desportista competitivo não marca presença em campeonatos com a vontade apenas de participar. Tendo a ambição de ser o melhor, é o indivíduo que fica irritado, quando perde ou comete erros. A derrota não lhe

gera indiferença. Pelo contrário, a derrota gera frustração, a qual o judoca canaliza no sentido do auto-aperfeiçoamento.

Analisando os nossos resultados, retiramos a ilação de que a mentalidade do competidor de Judo está em certos atributos (i.e., consciência táctica, combatividade e regulação da auto-apresentação) manifesta e estreitamente ligada à especificidade do próprio desporto enquanto modalidade de luta corpo a corpo. Essas três qualidades psicológicas em particular, que passamos a explicar, revelaram-se, à luz da literatura actual, peculiares ao Judo. Diferentemente de Gucciardi et al. (2008), julgamos pretencioso afirmar que tais características são únicas ao desporto ora estudado. Nessa medida, o judoca evoluído tacticamente é rápido e eficiente na disputa das pegadas, conserva posturas estáveis e evidencia constantes movimentações ou deslocamentos, garantindo prevalência ou domínio sobre o adversário, até desferir o ataque. Um judoca com apurado sentido táctico faz a leitura do combate e sabe quando e como deve arriscar mais ofensivamente ou arriscar menos. Desenvolve uma consciência táctico-técnica que lhe permite atacar certeira e, pois analisa e age rapidamente, sem hesitações, consciente de que um pequeno erro pode significar a derrota. Logo, contraditamos a exclusividade alegada por Gucciardi et al. (2008), em relação, por exemplo, ao atributo de força psicológica designado por inteligência desportiva no Futebol Australiano. Ademais, no nosso estudo, emergiu a noção de estratégia, constatável pela necessidade de estudar os adversários, na tentativa de prever e antecipar as suas acções durante a luta. Por outro lado, a combatividade foi o único atributo resultante deste estudo que, dado a sua singularidade e novidade, entrou em ruptura manifesta com a actual literatura sobre força psicológica no desporto. Ainda que possa ser transversal aos desportos de combate e, ademais, variar segundo particularidades subculturais de cada País (e.g., a expressão eminentemente técnica da combatividade dos competidores Japoneses contrasta com o ímpeto essencialmente físico típico na combatividade dos judocas Georgianos). O judoca combativo foi entendido como sendo aquele

que entrega-se à disputa, vai à luta sem receios, sem medo do adversário nem do confronto, mesmo se partindo de uma condição supostamente desfavorável (e.g., menos experiente, mais jovem ou menos medalhado do que o oponente). Pelo que, durante a luta, o judoca é capaz de assumir a iniciativa das acções, ser pró-activo e manter um ritmo ofensivo elevado. Curiosamente, Escobar-Molina, Courel, Franchini, Femia, e Stankovic (2014) haviam já destacado a combatividade precisamente nesse sentido, pelo facto de evitar castigos e de provocá-los aos adversários. Sem prejuízo desta atitude dita “agressiva”, lutadora ou guerreira, importa estabelecer uma “divina” proporção entre a combatividade e o sentido quer táctico quer estratégico do judoca, a fim de otimizar a probabilidade de vencer lutas. Em suma e reportando-nos à luta propriamente dita, consciência táctica e combatividade são dois atributos estreitamente associados entre si, a que se junta a auto-apresentação do judoca (e.g., Hackfort & Schlattmann, 2002), pela mensagem que transmite ao oponente de controlo face à situação de luta, por contraste com insegurança e fragilidade.

De acordo com os resultados obtidos, além da combatividade, duas outras características de força psicológica emergiram enquanto novidade à luz da literatura actual, nomeadamente, a adaptabilidade e a auto-estima. A adaptabilidade foi vista como a habilidade do judoca em moldar a sua capacidade a realidades do desporto tipificadas por certo grau de irrazoabilidade (e.g., perda significativa de peso, arbitragem parcial). Noutra perspectiva, sugerimos tratar-se de um atributo psicológico que permite normalizar tradições e normas específicas à subcultura desportiva. Entendimento, este, que reforça curiosamente a linha de investigação de Tibbert, Andersen, e Morris (2015), na qual os autores evidenciam a influência exercida, pelas exigências subculturais específicas ao Futebol Australiano de elite, sobre o desenvolvimento da força psicológica.

### **Considerações finais**

A natureza do desporto de competição radica no desafio, pelo que um competidor deve esperar tudo menos facilidades. Assim, é certo que treinar

para competir e manter-se na competição de alto nível requer do judoca força psicológica. Nesse sentido, o competidor psicologicamente forte foi caracterizado por enfrentar todo o tipo de adversidades, seja no treino ou na competição, persistindo nos seus esforços e concluindo os desafios a que se propõe, em vez de desistir à menor dificuldade. Daí que a força psicológica potencie as capacidades atléticas, tendo em vista a superação, o auto-aperfeiçoamento do competidor, no decurso da sua carreira.

Além disso, o judoca psicologicamente forte tem necessariamente a sua progressão no treino acompanhada de uma progressão em competição, garantindo que as condições físicas e técnicas são aproveitadas em competição, sem interferências negativas da dimensão psicológica. Isto é, as características de força psicológica encerram em si uma vantagem competitiva, que transfere a evolução em treino para as pressões da competição e, em última análise, permite vencer. Pelo que a dimensão psicológica viabiliza ou interfere no rendimento competitivo do desportista. Sendo que no caso dos excepcionalmente mais fortes, estes conseguem aliás ir mais além, isto é, galvanizar-se e superar-se perante a pressão da competição, desempenhando a um nível superior ao demonstrado no próprio treino. Assim, quando a sua oportunidade em competição surge, o judoca psicologicamente forte materializa as boas condições de treino e todo o potencial ou talento em resultados competitivos ou, no mínimo, coloca em prática todo o actual potencial, sendo capaz de operacionalizar o seu projecto de luta. Visto noutra perspectiva, o judoca psicologicamente forte é aquele que falha menos do que a concorrência.

Pelo atrás exposto, o conjunto de várias características que compõem a força psicológica no Judo foi visto pelos treinadores como sendo uma causa directa dos resultados, reforçando o entendimento de estudos anteriores (e.g., Jones et al., 2002, 2007). Contudo, também foi entendido que vencedores e derrotados diferenciam-se por pormenores tácticos e estratégicos da luta, valorizando assim um desenvolvimento harmonioso das várias dimensões do rendimento (questões técnicas, tácticas, físicas,

etc.), onde adicionalmente se inclui a dimensão psicológica. Embora parte dos treinadores da nossa amostra tenha associado a força psicológica ao resultado competitivo (ou seja, quem perante uma oportunidade não materializa a preparação em medalhas não é psicologicamente forte), tal entendimento foi concomitante e paradoxalmente contraditado, julgando redutor confinar a força psicológica às medalhas obtidas. Nesse sentido, reforçámos o entendimento de Cook et al. (2014), ao não interpretarmos a força psicológica enquanto uma exclusividade dos desportistas de elite.

O conjunto total de características, que foram associadas a competidores de Judo psicologicamente fortes, poderá ser detido por um único indivíduo. Isso pode contudo transparecer a ideia de perfeição, conforme interrogou Andersen (2011). Pelo que variações inter-individuais, no grau de manifestação de cada qual dos vários atributos, parece ser um entendimento mais verossímil, na exacta linha de raciocínio de Gould, Dieffenbach, e Moffett (2002). Idealmente seria de esperar que o competidor reúna a totalidade das qualidades identificadas, pelos treinadores, neste estudo. No entanto, se considerarmos que o rendimento competitivo depende de outras dimensões, que não exclusivamente a psicológica, é razoável afirmarmos que um desportista poderá ser o melhor ou o campeão, devido à sua superioridade no cômputo geral das diversas dimensões do rendimento (i.e., tático-técnica e estratégica, física e fisiológica, etc.) e a despeito de uma qualquer fragilidade de índole psicológica. Nesse contexto e a julgar pelos resultados deste estudo, em caso de igualdade aos outros níveis, a dimensão psicológica poderá de facto revelar-se uma vantagem competitiva, ditando a diferença entre a vitória e a derrota. O erro a evitar é portanto o da sobrevalorização de uma parte, seja a psicológica ou outra qualquer, em detrimento do todo, que efectivamente contribui para o rendimento do judoca competidor.

Reconhecemos que os nossos resultados surgiram condicionados ao domínio subcultural particular à nossa amostra de treinadores de Judo Portugueses. Já o facto de limitarmos o levantamento das opiniões dos

participantes, a um único momento de entrevista, constituiu uma limitação evidente do nosso estudo.

Em termos de aplicação prática, este estudo constituiu um contributo para a planificação do treino por parte dos treinadores, na medida em que identificou e explicitou qualidades de força psicológica contextualizadas ao Judo, com evidente influência sobre o desempenho competitivo do judoca. Considerando, por exemplo, a regulação da atenção, os treinadores poderão conceber exercícios de treino, cujos critérios de êxito estimulem, num contexto táctico-técnico específico, precisamente o desenvolvimento, nos seus desportistas competidores, dessa importante qualidade da força psicológica no Judo. Já sob o ponto de vista da intervenção que poderá ser exercida pelos psicólogos desportivos, sabendo estes que a auto-apresentação é relevante na abordagem à luta de Judo, poderão, na linha de raciocínio de Hackfort e Schlattmann (2002), intervir concretamente sobre a implicação funcional que as estratégias de auto-apresentação (corporal), diante do adversário, acarretam na regulação do desempenho competitivo.





## **ESTUDO 3**

---

# **SITUAÇÕES EXIGINDO FORÇA PSICOLÓGICA NO JUDO**

Publicado na revista:

Revista Portuguesa de Ciências do Desporto – Nr. 3 (2017)



### 3.3. ESTUDO 3 – SITUAÇÕES EXIGINDO FORÇA PSICOLÓGICA NO JUDO

#### Resumo

Sabendo da falta de estudos sobre as circunstâncias que no Judo exigem força psicológica aos competidores, o nosso objectivo foi explorar as percepções de atletas e de treinadores, a respeito dessas situações mentalmente exigentes. Entrevistámos nove treinadores e 12 atletas de Judo, com diferentes níveis de realização competitiva. Na elaboração do protocolo de entrevista semi-estruturada aplicámos o corolário experiência da teoria *Personal Construct Psychology* proposta por Kelly (1991). As transcrições *verbatim* das entrevistas foram sujeitas a análise indutiva do conteúdo. O quadro conceptual resultante dos dados em bruto revelou 25 situações exigindo força psicológica no Judo. Cinco foram exclusivamente referidas pelos treinadores: morte, pais e família, problemas pessoais, logística e mudança de clube. O *golden score* foi identificado só pelos atletas. Apenas uma situação foi apontada por todos os 21 participantes do estudo: resultados em competição. Considerando a escassa literatura disponível com base na qual discutimos os nossos resultados, sugerimos quatro das situações identificadas como sendo peculiares ao Judo: perda de peso, imprevisibilidade da luta de Judo, natureza da luta de Judo e *golden score*. Quanto à situação que designámos por rivalidades, sugerimos tratar-se de uma realidade particular à elite do Judo.

*Palavras-chave:* força psicológica, situações, judo, percepções de atletas, percepções de treinadores, análise qualitativa.



## **Introdução**

Considerando a natureza competitiva do desporto ao mais alto nível de desempenho, é expectável a confrontação defronte de ambientes desafiadores. Assim, a força psicológica é vista como uma vantagem psicológica para o sucesso no desporto (Jones, Hanton, & Connaughton, 2002), sendo também a expressão usada por treinadores, atletas e meios de comunicação social, quando chamam a atenção para os atributos psicológicos superiores dos atletas que conseguem a excelência desportiva não só no treinamento, mas também na competição (Gucciardi, Gordon, & Dimmock, 2008). É por isso que alguns treinadores alegaram recrutar atletas universitários com base em características de força psicológica (Weinberg, Butt, & Culp, 2011). Nesse contexto, parece lógico identificar as exigências mentais difíceis dentro de cada desporto, considerando que cada situação particular pode exigir um ou outro conjunto de atributos de força psicológica.

Alguns investigadores já estudaram o desenvolvimento da força psicológica em certos desportos em particular (Bull, Shambrook, James, & Brooks, 2005; Cook, Crust, Littlewood, Nesti, & Allen-Collinson, 2014; Driska, Kamphoff, & Armentrout, 2012), também uma perspectiva mais abrangente por parte dos psicólogos desportivos sobre o seu desenvolvimento (Weinberg, Freysinger, Mellano, & Brookhouse, 2016) e até a manutenção da força psicológica ao longo do tempo, sob um ponto de vista multidesportivo (Connaughton, Hanton, & Jones, 2010). Menos é sabido sobre as situações psicologicamente desafiadoras que exigem força psicológica aos desportistas competidores. Além disso, considerando que cada desporto é susceptível de confrontar os atletas com algumas circunstâncias mentalmente desafiantes que são distintivas, as pesquisas que exploram essas situações, além de serem escassas, são específicas de cada desporto (e.g., Gucciardi et al., 2008). No Futebol, por exemplo, os jogadores foram desafiados com situações como “entrar na equipa de reserva” (Cook et al., 2014), “ser preterido e não considerado para selecção”, “ser seleccionado quando não se esperava” ou “ser enviado por empréstimo para outro clube” (Thelwell, Weston, & Greenlees, 2005). Curiosamente, de acordo com estes últimos autores, a exposição a

desafios ambientais, durante os primeiros anos de envolvimento competitivo, representou em simultâneo uma contribuição para o desenvolvimento da força psicológica. Tratam-se contudo de situações, aparentemente, não relacionáveis com as exigências contextuais típicas a um desporto individual e de combate como é o caso do Judo. Tanto quanto sabemos, as situações que no Judo exigem aos atletas força psicológica nunca foram estudadas. Assim, obter conhecimento e compreensão sobre essas circunstâncias específicas ao Judo seria um importante contributo para o estado da arte e, além disso, de relevância prática principalmente para treinadores e psicólogos desportivos que trabalham com judocas competidores. Dado a natureza qualitativa da nossa investigação, combatemos em simultâneo a ausência de estudos no Judo com base nessa metodologia (Ziv & Lidor, 2013).

O Judo deriva da arte marcial Japonesa *Ju-Jitsu*. Com base nas suas raízes marciais, foi estabelecido em 1882 como uma prática educativa e desportiva acessível a todos os cidadãos. A estreia Olímpica do Judo ocorreu em 1964 nos Jogos Olímpicos de Tóquio. Desde então, as instituições responsáveis por este desporto fizeram evoluir a modalidade em todo o mundo a um nível organizacional e desportivo, alargando a sua prática pelos cinco Continentes, promovendo a sua exposição mediática, realizando transmissões televisivas em directo das competições mais relevantes, disseminando conhecimento específico do desporto através de especialistas de Judo espalhados por todo o mundo e melhorando as condições de treino para competidores de alto nível (e.g., *training camps*). Assim, a competitividade no Judo tem aumentado. Por exemplo, 726 competidores provenientes de 126 países competiram nos Campeonatos Mundiais de 2017, em disputa por 14 títulos possíveis.

O objectivo desta pesquisa foi explorar e conceptualizar situações que exigem força psicológica no Judo. Trabalhámos assim sobre uma limitação indicada por alguns autores noutras pesquisas qualitativas (Gucciardi, Gordon, & Dimmock, 2008), procurando como tal ampliar o entendimento do constructo para além dos estudos multidesportivos disponíveis na literatura (Jones et al., 2002, 2007; Weinberg et al., 2011) e, ao mesmo tempo, obter conhecimento

sobre situações específicas do desporto, onde a força psicológica é necessária. Além disso, suscitámos a recolha das opiniões dos entrevistados em relação a situações que exigem força psicológica aos judocas competidores, tendo em linha de conta questões levantadas por pesquisa anterior (Gucciardi & Gordon, 2008). Tal como estes autores sublinharam, contextualizar experiências de vida dos entrevistados, permitiu-nos suscitar testemunhos especificamente relacionados à força psicológica.

A fim de estruturarmos uma compreensão diversificada das situações que no Judo exigem força psicológica ao atleta, examinámos as percepções de dois grupos de intervenientes no desporto (i.e., treinadores e atletas) envolvidos em níveis distintos de competição (i.e., regional, nacional e internacional). Esperando-se que os treinadores e atletas não-elite serão, em certa medida, confrontados com diferentes tipos de exigências, pressões, desafios e contratempos, comparativamente aos seus homólogos de elite. Atentando ao reconhecimento veiculado por Thelwell, Such, Weston, Such, e Greenlees (2010), a nossa amostra heterogénea comentou situações desafiadoras, sem ter que fazer considerações sobre o desenvolvimento da força psicológica nos desportistas. Presumimos que estes diferentes intervenientes no desporto deteriam percepções particulares de uma realidade bastante ampla. Por fim, tivemos em consideração que a força psicológica também deveria ser investigada em atletas que não prosperaram na competição ao alto nível (Gucciardi, Gordon, & Dimmock, 2009).

## **Metodologia**

### ***Participantes***

De modo a explorar situações que exijam força psicológica, numa população de competidores e treinadores de Judo, considerarmos apropriado levar a cabo uma investigação qualitativa. Foi utilizada uma técnica de amostragem intencional (Patton, 2002), visando obter uma visão holística sobre o domínio subcultural do Judo competitivo Português. Um total de 12 judocas competidores (três femininos e nove masculinos) e nove treinadores envolvidos na vertente competitiva do Judo (todos masculinos) foram entrevistados pessoalmente pelo primeiro autor. Este convidou directamente todos os

participantes, tanto por telefone como pessoalmente, a integrarem anonimamente uma pesquisa sobre o tema da força psicológica no Judo de competição.

Na constituição da amostra seleccionámos participantes com três diferentes níveis de realização, incluindo para cada nível quatro atletas e três treinadores. Assim, o grupo não-elite reuniu judocas medalhados em campeonatos regionais, que nunca tiveram uma medalha nos campeonatos nacionais Portugueses, e também treinadores experientes apenas com esses atletas. O grupo sub-elite foi formado por atletas que ganharam pelo menos uma medalha nos campeonatos nacionais, no escalão etário sénior ou júnior, mas não conseguiram nenhum resultado no pódio em campeonatos Europeus e mundiais nem nas Olimpíadas, e pelos seus treinadores. O grupo de elite foi composto por competidores medalhados em Olimpíadas e/ou nos campeonatos mundiais ou Europeus, incluindo os escalões etários seniores e juniores, juntamente com os treinadores que já haviam trabalhado com este grupo de atletas. Entre os 21 participantes, reunimos sete atletas ou ex-atletas com participação Olímpica. Dois dos 12 atletas estavam aposentados da competição. Todos os treinadores estavam activos no exercício da função e tinham experiência como judocas competidores. As idades dos atletas variaram entre os 17-40 anos (média  $\pm$  desvio padrão  $23,3 \pm 6,8$  anos) e a experiência de prática do Judo variou entre 9-21 anos (média  $\pm$  desvio padrão  $14,7 \pm 4,4$ ). Ao passo que os treinadores tinham entre 34 e 61 anos de idade (média  $\pm$  desvio padrão  $44,2 \pm 9,5$ ) e praticavam Judo por 23 a 44 anos (média  $\pm$  desvio padrão  $34,6 \pm 7,6$ ). Em relação aos anos de experiência como competidor, os atletas haviam competido ou competiam a nível nacional desde há 5 a 17 anos (média  $\pm$  desvio padrão  $8,8 \pm 3,6$ ) e internacionalmente por 0 a 16 anos (média  $\pm$  desvio padrão  $5,3 \pm 5,1$ ) enquanto os treinadores eram ex-atletas que haviam competido a nível nacional por 6 a 26 anos (média  $\pm$  desvio padrão  $16,7 \pm 6,6$ ) e internacionalmente por 0 a 17 anos (média  $\pm$  desvio padrão  $7,4 \pm 7,4$ ). Dado o desenvolvimento assimétrico do desporto em todo o território Português, concentrámo-nos em participantes localizados em distritos geograficamente dispersos: Lisboa ( $n=6$ ), Coimbra ( $n=4$ ), Porto ( $n=4$ ), Braga ( $n=2$ ), Leiria ( $n=2$ ),



Viana dos Castelo ( $n=1$ ), Região Autónoma dos Açores ( $n=1$ ) e Região Autónoma da Madeira ( $n=1$ ).

### ***Instrumento***

Seguindo pesquisas anteriores sobre força psicológica no desporto (Jaeschke et al., 2016; Thelwell et al., 2005), realizámos entrevistas semi-estruturadas face a face. As perguntas abertas do guião de entrevista foram testadas em duas entrevistas-piloto, a fim de perceber que o mesmo contribuiria à obtenção de dados relevantes para o nosso estudo, permitindo também alguma prática para o entrevistador. Posteriormente, o protocolo de entrevista permaneceu inalterado.

Uma semana antes de cada entrevista, o participante recebeu via *e-mail* o guião de perguntas. Uma explicação escrita do propósito do nosso estudo foi entregue e os participantes foram convidados a ler e a reflectir antecipadamente sobre as perguntas que lhes seriam colocadas dentro de uma semana. A permissão para a gravação de áudio das entrevistas foi dada por todos os participantes, assinando uma declaração de consentimento.

Em linha com investigação anterior aplicada à força psicológica (Coulter, Mallett, & Gucciardi, 2010), o corolário experiência da teoria de Kelly (1991) *Personal Construct Psychology* (PCP) foi utilizado para a elaboração do guião de entrevista. A inclusão de participantes abrangendo vários níveis de realização visou reunir diferentes experiências e, como tal, uma compreensão mais holística e diversificada do assunto a ser estudado.

O guião de entrevista visou recolher as percepções dos participantes sobre situações mentalmente exigentes no Judo (e.g., pensando nas situações que exigem ao atleta ser psicologicamente forte e explicando porque as consideram exigentes), levando em consideração a sua compreensão sobre a força psicológica no desporto (e.g., o que significa, em termos práticos, ser um judoca forte psicologicamente?). À medida que o entrevistador tomava as suas notas, durante cada entrevista, foi colocando questões de acompanhamento sempre que necessário. Nestas incluíram-se sondas de clarificação (e.g., explicando por outras palavras,

qual é o significado que isso tem para si?) bem como sondas de elaboração (e.g., lembra-se de qualquer outro tipo de situação?). Foram colocadas poucas questões contrafactuais. Os entrevistados foram encorajados a compartilhar as suas opiniões através de curtas deixas verbais e não-verbais, que foram sendo transmitidas pelo entrevistador.

Sendo possível, as entrevistas foram realizadas nos locais de treino dos atletas ou nos locais de trabalho dos treinadores. Em alternativa, os participantes escolheram lugares públicos propícios a realizar as entrevistas. A condução de cada uma das mesmas começou pelo levantamento de dados demográficos e desportivos do participante. O autor principal e entrevistador manteve uma posição neutra durante as entrevistas, procurando que os participantes elaborassem sobre as questões, sem influenciar as suas opiniões. As entrevistas foram realizadas em Português (ou seja, a Língua nativa de todos os participantes) e duraram em média 70 minutos. Das gravações em áudio digital resultaram transcrições *verbatim*, totalizando 310 páginas escritas (com espaçamento simples entre linhas e margens de 2,54 centímetros).

### ***Análise dos dados***

Três dos membros da equipa de investigação leram e ouviram, individualmente, cada qual das transcrições das entrevistas e respectivos registos em áudio, com vista à familiarização com todos os dados e obtenção de uma primeira impressão sobre o seu significado. De modo a gerir e categorizar a vasta informação recolhida, usámos o programa informático de pesquisa qualitativa NVivo11. O corolário experiência da teoria PCP de Kelly (1991) contribuiu para a obtenção dos dados em bruto, pois os entrevistados frequentemente descreveram situações, exigindo força psicológica, por referência às suas próprias experiências no desporto. Todos os segmentos de texto identificados a partir dos dados em bruto foram codificados através de codificação aberta, descobrindo e delimitando conceitos (Corbin & Strauss, 1998, 2008). A análise indutiva de conteúdo foi a técnica usada pela equipa de investigação para desenvolver teoria, pelo que as categorias conceptuais surgiram com base nos dados em

bruto. As propriedades e dimensões de cada categoria foram desenvolvidas de acordo com os principais aspectos metodológicos de Corbin e Strauss (2008). As categorias daí decorrentes foram mutuamente exclusivas, não se sobrepondo entre si, pautadas por definições consistentes, pelo estabelecimento de diferenças entre categorias e assentes em múltiplas revisões. As inferências efectuadas resultaram no delineamento de um quadro conceptual de situações exigindo força psicológica no Judo de competição.

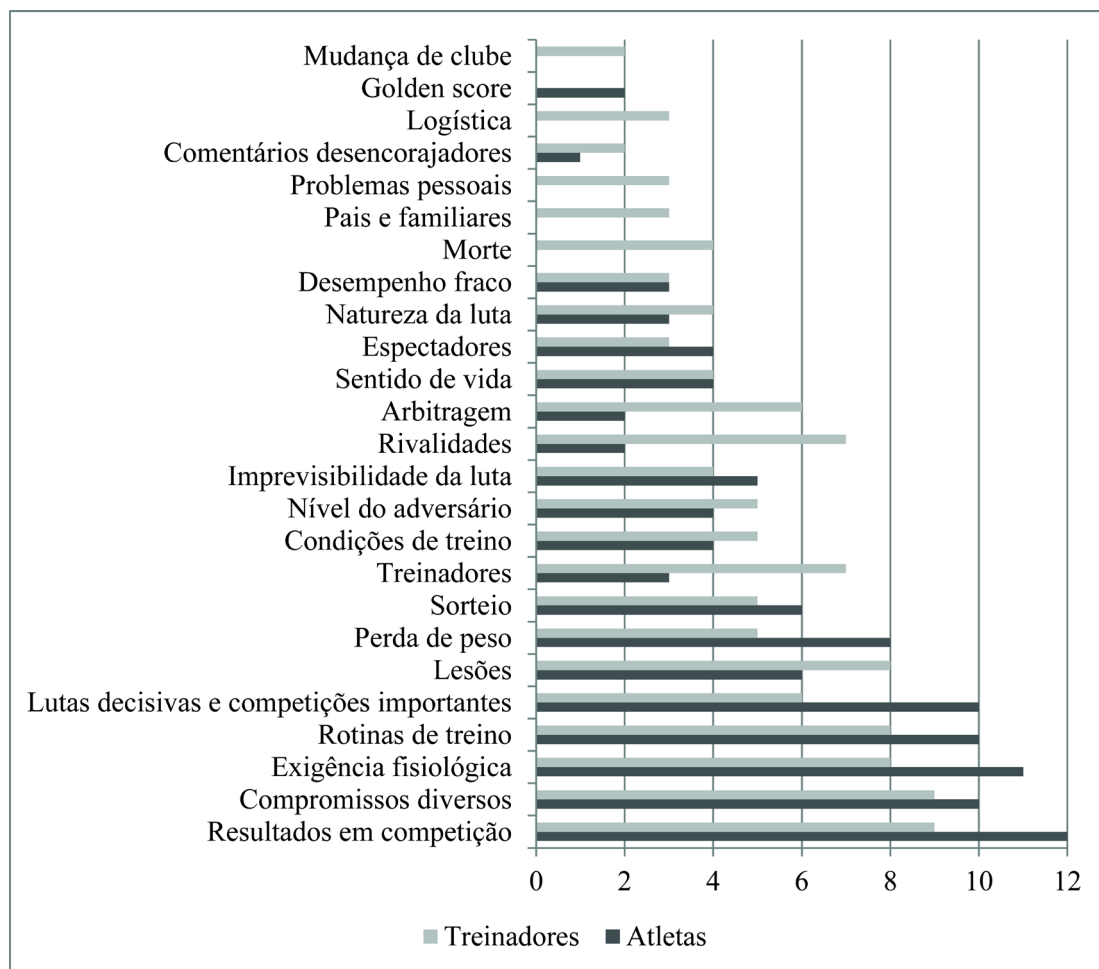
O autor principal havia sido um competidor de Judo durante 14 anos, praticando a modalidade há cerca de 27 anos. O facto de o entrevistador ser conhecido na comunidade da modalidade contribuiu para a criação de *rapport* junto dos entrevistados. O ambiente informal assegurou uma conversa honesta com cada participante. Além disso, para a fiabilidade na análise de dados também contribuiu o conhecimento que o primeiro autor tinha sobre a modalidade.

Primeiramente, o autor principal assegurou o processo de codificação, fazendo inferências. Posteriormente, a triangulação entre investigadores (Patton, 2002) contribuiu para a fiabilidade dos processos de codificação e de análise indutiva, envolvendo mais dois membros da equipa de investigação experientes em pesquisas qualitativas. Quando despontaram inconsistências que não puderam ser resolvidas unanimemente entre os três investigadores, a familiaridade do primeiro autor com o desporto e a sua vertente competitiva foi valorizada.

## **Resultados**

Os resultados discriminados decorrentes dos 966 segmentos de texto codificados são exibidos na Figura 3, apresentando frequências para o número de atletas e de treinadores que indicaram cada situação particular ao Judo de competição, na qual é importante exibir força psicológica. Interessantemente, 17 das 25 situações identificadas foram relatadas por um total de sete ou mais participantes. No total das 20 situações identificadas pelos atletas, metade foram referidas por competidores pertencentes a todos os três grupos de nível. Os treinadores relataram 24

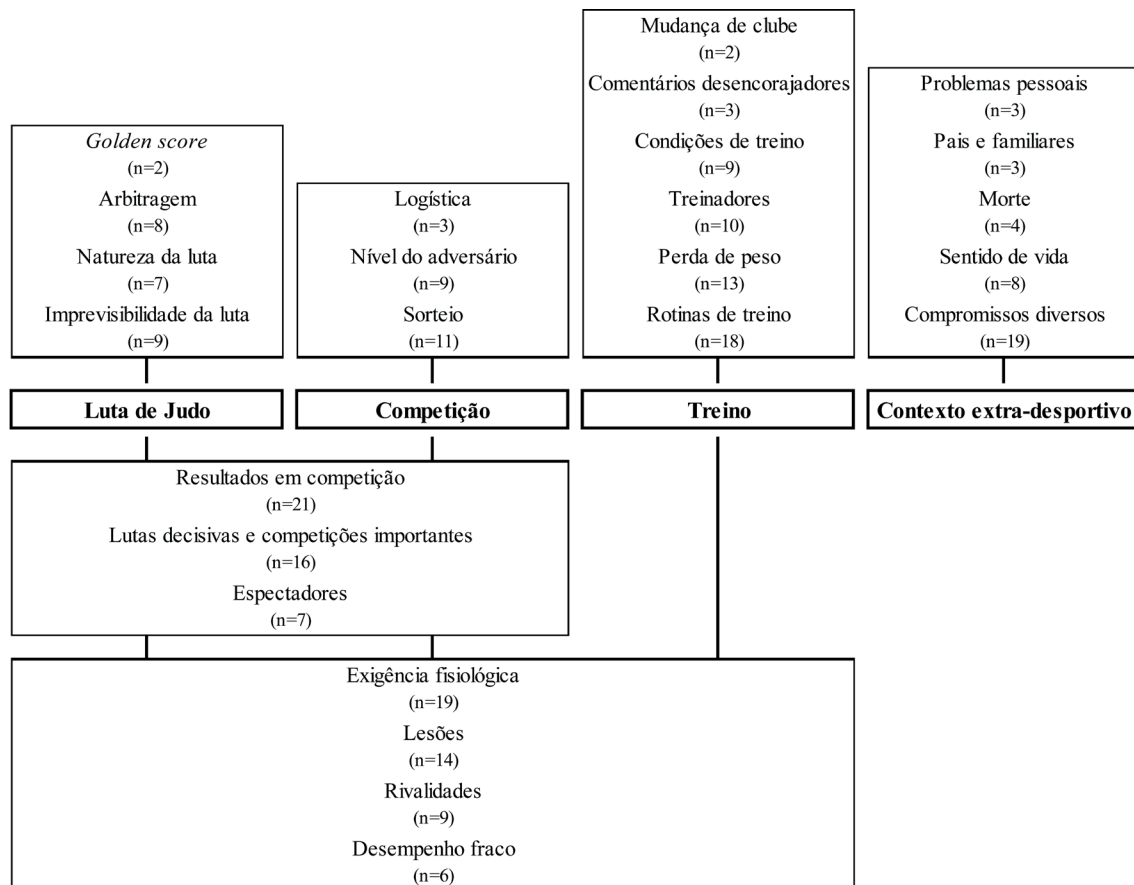
situações, sendo que 18 dessas foram mencionadas por participantes dos três níveis de realização. Para cada situação abaixo delimitada conceptualmente e apresentada por ordem decrescente de frequência, sublinhámos as razões pelas quais lhe foi percebida exigência, de acordo com os testemunhos dos participantes. Cada participante é identificado como treinador ou atleta, para permanecer anónimo.



**Figura 3. Frequências absolutas de situações exigindo força psicológica no Judo de competição, segundo atletas e treinadores.**

O quadro conceptual resultante deste estudo é apresentado na Figura 4, organizando as situações que exigem força psicológica no Judo de competição, em relação a quatro supra-categorias (i.e., contexto extra-desportivo, treino, competição e luta de Judo).

### Estudo 3 – Situações exigindo força psicológica no Judo



**Figura 4. Quadro conceitual de situações exigindo força psicológica no Judo de competição, segundo atletas e treinadores.**

*Resultados em competição.* O elevado nível de exigência desta circunstância foi percebido em relação à necessidade ou imposição de alcançar resultados competitivos pré-definidos e desafiantes bem como de ter que gerir o resultado no decurso da própria luta. Um atleta sub-élite foi muito claro ao explicar a essência exigente desta situação:

... um atleta que quer muito ser bem-sucedido, fazer parte da selecção, fazer provas internacionais e obter resultados, ele tem uma certa preocupação em obter resultados. Porque não é só treinar com alto nível e fazer muitos treinos fortes, mas é preciso também ter resultados, materializar aquilo que ele treinou. ... não se preocupar com o facto de ele ter de pontuar [numa competição] e não deixar isso lhe afectar a sua performance.

Resultados competitivos negativos podem ter consequências na progressão da carreira desportiva de um atleta, provocando com que este perca oportunidades de treino e de competição a um nível superior. Nesse

sentido, a derrota ou o fracasso são um resultado devastador como foi descrito por um treinador sub-elite:

Na competição, quando se trabalha um ano inteiro ou vários anos e depois se é confrontado com o insucesso é uma dor muito grande e isso é uma exigência muito grande. O treino exige de mim esforço para o sucesso ou para o insucesso.

De facto, independentemente do esforço, um atleta não tem garantias sobre o resultado. A sua única garantia é uma grande quantidade de exigência e de esforço, quer acabe por perder ou ganhar. Neste contexto, duas dimensões específicas desta categoria foram vinculadas a um resultado final durante ou após uma competição: (a) ser derrotado num combate e entrar na repescagem, perdendo a oportunidade de alcançar a final da competição, mas ainda com possibilidade de obter uma medalha de terceiro lugar; (b) não obter uma determinada classificação final numa competição decisiva da época desportiva e assim comprometer os próprios objectivos de longo prazo. Três outras dimensões desta situação foram estritamente vinculadas ao resultado durante a própria luta: (a) ter que lidar com uma desvantagem pontual logo no começo do combate; (b) ter que fazer uma reviravolta ao resultado nos segundos finais da luta; (c) manter a vantagem pontual nos últimos segundos de luta, apesar da pressão do adversário.

*Compromissos diversos.* Conciliar a vertente competitiva do Judo com os vários compromissos da própria vida significa ter que equilibrar entre, por um lado, a educação escolar ou universitária, a pressão dos pares, os passatempos, os convívios familiares, os relacionamentos amorosos e, por outro lado, as tarefas e o tempo que o envolvimento na competição exige aos judocas. Isto é, de modo a que os diversos compromissos da vida não interfiram negativamente com os deveres desportivos. Nesse sentido, os deveres escolares, por exemplo, podem retirar energias e interferir no estado físico e psicológico do atleta durante as sessões de treino, apresentando-se como tal muito exigentes. Considerando a noção de equilíbrio entre o Judo e os compromissos escolares ou universitários, um treinador não-elite apresentou um exemplo interessante de uma atleta que no meio de duas competições, na

Europa Oriental, teve que abandonar um estágio para regressar a Portugal e fazer um exame na Universidade, ao mesmo tempo que acabou por conseguir ultrapassar as rivais internas no *ranking* e classificar-se para o campeonato da Europa, por conta de bons resultados obtidos nessas duas competições. No entanto, a partir de um certo nível de competição (i.e., campeonatos da Europa e do mundo e Jogos Olímpicos), o atleta deve estar totalmente comprometido com o Judo. Em relação apenas aos compromissos dentro da modalidade, um relato destacou-se no grupo elite dos atletas, enfatizando o equilíbrio entre competições nacionais e internacionais, no caminho da qualificação Olímpica.

*Exigência fisiológica.* Outra situação relatada por grande parte dos atletas e treinadores, atravessando todos os níveis de realização competitiva, foi a exigência fisiológica da modalidade. Quando os judocas se preparam para conquistar títulos Europeus, mundiais ou Olímpicos, o processo de treino não pretende ser algo de que os atletas retirem prazer. Nada há de agradável em forçar os limites fisiológicos do próprio corpo. É contudo uma parte inevitável da preparação para a competição ao alto nível. De acordo com um treinador não-elite, “há um desconforto que é impossível ultrapassar.” Tanto que mesmo tratando-se de um atleta altamente treinado, o desconforto estará, de uma forma ou de outra, constantemente presente em situações de “fadiga extrema”. Superar, em particular, a fadiga extrema é tão importante que os treinadores deliberadamente fazem os seus atletas passarem por essas experiências durante o treino (e.g., limitando o tempo de descanso dos atletas durante os exercícios).

*Rotinas de treino.* O cumprimento rigoroso das rotinas de treino no dia-a-dia foi percebido como altamente exigente para o atleta. Nessa situação, o desafio ou exigência em termos de força psicológica resultou do rigor diário da preparação de um atleta, desde os exercícios de treino monótonos e repetitivos combinados com um elevado volume até ao denominado “treino invisível”, que nas palavras de um treinador sub-elite vai além das sessões de treino propriamente ditas. Este incluiu horários de sono rigorosos, nutrição de qualidade e um estilo de vida social compatível com o alto rendimento desportivo. Do ponto de vista dos atletas, as rotinas

diárias tornavam-se mais difíceis de suportar quando eram combinadas com ocorrências críticas, tais como fadiga acumulada, reabilitação de uma lesão ou fraco desempenho num dia mau de treino. Registámos testemunhos diferentes entre a elite, sendo que, constituindo outra dimensão desta categoria conceptual, destacaram os campos de treino ou estágios prolongados no estrangeiro e realizados a um nível mais elevado como sendo uma situação exigindo força psicológica. Com efeito, na óptica em particular dos treinadores, estar num pavilhão desportivo onde se treina contra os melhores judocas do mundo destacou-se como sendo uma situação mentalmente desafiadora. Como tal, reconhecer o fato de que há um grande fosso entre o próprio nível de competência e o nível médio dos atletas presentes num estágio e, apesar disso, suportar ser dominado, estrangulado, forçado a desistir e ser projectado por todos foi entendido como exigindo força psicológica. Além disso, a competição ao mais alto nível absorve completamente o atleta até ao final da sua carreira, sem possibilidade para longas pausas ou distrações. Nem mesmo durante as férias o atleta pode desligar completamente das rotinas de treino.

*Lutas decisivas e competições importantes.* O nível de exigência nesta situação relacionou-se com a pressão de lutas difíceis realizadas em competições importantes (e.g., competindo nas Olimpíadas), uma vez que os atletas lutam por resultados pessoais relevantes numa competição valorizada ou, pelo contrário, podem enfrentar o fracasso na concretização das suas metas. Um treinador sub-elite e ex-atleta Olímpico explicou isso bastante bem:

Mesmo a própria progressão ao longo da prova te exige psicologicamente um trabalho, porque tu vais evoluindo [na competição], tu chegas ali a um certo ponto: Bem, agora vou entrar na fase de ganhar uma medalha ou não ganhar ou ganhar a prova ou não ganhar. E isso é um combate diferente de um combate das eliminatórias. ... são situações que te exigem mais psicologicamente.

Essa sensação de pressão é sentida durante todos os momentos pré-competitivos, até ao começo da primeira luta.



*Lesões.* Ter a vontade para treinar e não ser capaz de o fazer, seja devido a uma lesão de menor ou maior gravidade, é uma grande frustração para qualquer competidor. Com efeito, estar lesionado propicia aos atletas uma sensação de falta de controlo sobre a sua preparação, mais ainda quando tal significa, por exemplo, ser submetido a cirurgia e com isso comprometer toda a época desportiva. Perder a oportunidade de competir num grande torneio devido a uma lesão pode ser devastador para um atleta, tal como foi explicado por um treinador de elite:

Esse direito [competir por um resultado, por uma medalha], a quem tanto trabalhou, está a ser negado pela razão x, que neste caso é uma lesão. Pronto, e isso é de facto exigente. E voltar outra vez a passar por grande período de treino, voltar outra vez àquele nível, para poder outra vez lutar por essa medalha, quando falamos nos Jogos Olímpicos, são quatro anos.

Assim, à medida que os objectivos estabelecidos são colocados em espera, esta situação confronta o atleta com mais do que um atraso na programação da sua preparação. Constitui uma regressão a níveis passados de preparação fisiológica e específica ao desporto, como se um botão de reinicialização tivesse sido pressionado contra a vontade do atleta, exigindo, no caso de lesões graves, um recomeço quase a partir do ponto zero. Além disso, esta circunstância também incluiu ter que conviver com lesões menores que são, de alguma forma, crónicas e que portanto acompanham o atleta quase constantemente (e.g., entorses mal curados nos dedos, obrigando a treinar e competir com fita adesiva nas articulações). Curiosamente, seis dos 12 atletas perceberam exigência nas lesões, enquanto oito dos nove treinadores entrevistados fizeram referência à exigência desta situação.

*Perda de peso.* Quando falta mais tempo para participações em competições agendadas, os judocas encontram-se, não raramente, mais pesados. À medida que uma competição se aproxima, a perda de peso é feita para atingir um peso invulgarmente menor, comparativamente ao geralmente registado durante os períodos de treino habituais. A intenção deste comportamento é obter uma vantagem competitiva. Apesar disso, ter

que passar por privação de água e por restrição nutricional e energética, daí resultando uma diminuição abrupta do peso corporal, foi percebido como uma situação exigindo força psicológica. Adicionalmente, a exigência é tanto maior quanto menor for o tempo de recuperação entre a pesagem oficial e a primeira luta da competição, dependendo também da percentagem relativa de peso perdido. No grupo de elite dos atletas, uma visão mais aprofundada foi dada sobre essa dura realidade:

A perda do peso é um fenómeno que ainda é um bocado tabu. Porque ele vai contra todas as indicações médicas e todo o conhecimento científico, que nós dominamos sobre a Fisiologia, da hidratação e da restrição calórica. Mas a verdade é que os atletas continuam a perder peso em excesso, para entrar em competição. E eu tenho uma opinião que é: Se eles fazem isso, é porque resulta.

Quanto à natureza fisiológica restritiva da perda de peso para competir, um treinador sub-elite relatou um episódio relevante de quando ele era um atleta de elite:

A perda de peso pelo desgaste físico que te causa, e dor, e o facto de teres que abdicar de comer, de beber água. Portanto, isso mexe, logo à partida, com a parte física e, por sua vez, a parte psicológica. E isso está sempre presente. Isso é muito exigente ... eu lembro-me de estar a fazer exames [na Universidade] e a não poder beber água.

Além disso, tal como um treinador não-elite salientou, “bebermos, comermos está antes de tudo ... É o que faz de nós seres vivos.” No cômputo geral, foi percebido como sendo um processo exigente tanto mental como fisicamente.

*Sorteio.* Qualquer sorteio que ocorre previamente a uma competição é imprevisível por definição. Pode ser conhecido no dia da prova ou, na melhor das hipóteses, alguns dias antes ou no dia anterior à competição, isto é, se considerarmos o circuito mundial. Por outro lado, um atleta pode ter a sorte de confrontar adversários mais acessíveis nas primeiras lutas, progredindo bem ou com menor dificuldade e menor dispêndio energético para as eliminatórias posteriores da competição. Contrariamente a isso, um adversário mais desafiante na primeira luta pode imediatamente ditar o fim

de uma participação numa competição. Assim, os sorteios não são todos igualmente difíceis, como ficou claro nas palavras de uma atleta sub-élite: “É assim, se nós queremos ser os melhores, nós temos que ganhar a todos. Mas há sempre sorteios mais favoráveis do que outros.”

*Treinadores.* Esta situação surge no contexto da relação entre atletas e treinadores de Judo. Além das exigências exercidas pelos treinadores, também a falta de comunicação assim como a inadequada articulação do trabalho realizado por diferentes treinadores (i.e., equipa nacional, clube, preparador físico) ou outros profissionais (e.g., médico, fisioterapeuta, nutricionista, psicólogo desportivo) foram sublinhadas como circunstâncias que desafiam psicologicamente o atleta. Assim, foi percebida exigência no *feedback* instrucional fornecido pelos treinadores, em especial, quando requeria que o atleta superasse a própria incompetência técnica ou tática. Os participantes também revelaram a possibilidade de o treinador pressionar inadvertidamente os atletas no seu desempenho, devido aos comentários proferidos com menção explícita aos pontos fortes dos rivais. Além disso, ser orientado por um treinador com o qual o atleta não consegue conversar abertamente constituiu uma outra dimensão desta categoria conceptual que também emergiu da nossa amostra, na medida em que não permite a resolução dos problemas mais sensíveis dos atletas. Algo que os treinadores podem não ser capazes de fazer, por incapacidade ou por tensão no relacionamento treinador-atleta. Mais, um relato particular de um atleta de elite enfatizou o caso de quando o treinador é simultaneamente o pai. Além disso, um treinador de sub-élite percebeu exigência quando um atleta se sente injustamente deixado de fora de uma convocatória para a selecção nacional. Curiosamente, as referências a esta dimensão em particular foram mais frequentes entre os treinadores do que nos atletas.

*Condições de treino.* Esta circunstância foi particularmente destacada pelos atletas como exigente, devido a desvantagens dentro do grupo de treino, designadamente, quando os parceiros de treino ofereciam níveis mais baixos de oposição na luta, faltavam-lhes objectivos competitivos

sérios ou apresentavam peso corporal díspar. Uma atleta sub-elite deu uma explicação sobre as implicações práticas que essas dificuldades podem representar para os judocas competidores:

Quando chegamos ao alto nível, muitas vezes nós não temos no nosso clube ou perto de nós as condições ideais, para treinar e mantermo-nos nesse alto nível ... eu estando em Coimbra, algumas vezes desloco-me até Lisboa para treinar ... não é qualquer pessoa que o faz, não é? Que sai das aulas a correr, vai para o autocarro, mete-se duas horas no autocarro, telefona ao treinador para o ir buscar, treina e volta para Coimbra no mesmo dia.

Para quem vive em Coimbra e se desloca até Lisboa, uma viagem de ida e volta significa viajar aproximadamente 400 km. Assim, a falta de uma ampla diversidade de parceiros de treino gera dificuldades no processo de preparação de um atleta e, conseqüentemente, na sua progressão desportiva. Outro atleta de nível sub-elite deu-nos outro exemplo relevante dessas dificuldades: "... eu, que venho de uma ilha, não tenho tanta variedade de parceiros para fazer como se vivesse aqui, no Continente."

*Nível do adversário.* A exigência foi sublinhada em relação ao confronto contra adversários superiores, seja no nível de desempenho competitivo, na experiência desportiva ou pelos títulos pessoais detidos. Os atletas psicologicamente menos fortes podem tender a avaliar a exigência de uma luta com base no quão renomado é o oponente, em vez de se concentrarem naquilo que pode ser feito. Já um judoca psicologicamente forte não se deixa abalar por adversários mais afamados ou melhor classificados. Judocas psicologicamente fortes agirão independentemente dessas considerações, tal como foi relatado por um atleta de elite: "Ele conseguia-se abstrair do adversário, do *curriculum* do adversário, do nível do adversário." Num claro contraste com a mentalidade retratada, por um judoca não-elite, nestes termos: "Eu não sou capaz de vencer este adversário, porque ele tem muitos títulos." Curiosamente, o confronto com adversários de nível inferior também foi percebido como susceptível de provocar exigência, na medida em que aumentaria a pressão para vencê-los.

*Imprevisibilidade da luta.* Esta situação é exigente, porque uma distração de uma fracção de segundo ou uma só má decisão podem representar o fim de uma luta ou mesmo da participação numa competição. Uma atleta sub-elite explicou bem a natureza dessa circunstância: “Senti que dava para ganhar e que estava a ganhar e foi um segundo de distração, ela sacou de um coelho da cartola e lá fui eu pelos ares.” Em contraste com outros desportos em que, após um ou vários erros terem sido cometidos, existe a possibilidade de se recuperar do resultado e acabar por sair vencedor, no Judo um único erro pode ser fatal, mesmo após um desempenho sem falhas ou erros.

*Rivalidades.* No Judo, os rivais são aqueles competidores pertencentes ao mesmo clube ou não, que lutam entre si na mesma categoria de peso e que estão em disputa pelo mesmo objectivo de resultado ou, por exemplo, competindo entre si durante a qualificação Olímpica por um único lugar de quota nos Jogos Olímpicos, conforme descrito por um atleta de elite:

A situação que eu vivi durante muito tempo de não estar no topo e querer almejar estar no topo... Eu lembro-me de muitas pessoas de me chamarem maluco. Por exemplo, durante quatro anos o [nome do rival] era o número um do peso, durante quatro anos eu era o número dois e trabalhava tanto ou mais do que ele, porque eu queria chegar lá...

Os únicos dois atletas que relataram esta situação eram ambos de nível elite. Curiosamente verificou-se uma maior prevalência desta categoria conceptual entre os treinadores, já que sete destes e abarcando os três níveis de realização fizeram referência à exigência representada pelas rivalidades.

*Arbitragem.* Manter-se focado e emocionalmente indiferente, na sequência de uma má decisão de um árbitro, é uma qualidade dos competidores psicologicamente mais fortes. Esta situação em particular foi relatada por um judoca não-elite e outro de nível elite como uma circunstância mentalmente exigente. Contudo, a exigência desta categoria conceptual foi considerada de modo muito sério por seis dos nove treinadores entrevistados. Ao ponto de alguns desses treinadores

simularem erros de arbitramento durante as sessões de treino, sem aviso prévio aos atletas visados, a fim de testarem os atletas e, assim, alertá-los para a importância de manter o seu foco de atenção no que mais importa durante o combate. Um treinador não-elite, mas ex-atleta Olímpico analisa a exigência desta situação nos seguintes termos:

E essa situação exige do atleta a capacidade de aceitar algo que não é razoável. Nós somos mais fortes, já provamos que somos mais fortes, mas vamos ter que provar novamente que somos mais fortes, sob pena de factores externos nos tirarem a vitória.

*Sentido de vida.* A exigência foi percebida devido ao facto da carreira de um atleta ser curta e o período pós-carreira requerer uma mudança drástica no estilo de vida, para o qual um atleta se deve preparar. Isto foi bem descrito por um atleta de elite recentemente retirado da competição: “A pressão também de tu pensares que isto é tudo muito bonito no Judo, mas e depois? Do que é que eu vou viver? O que é que eu vou fazer? Vai ser aos trinta e tais anos?” Do ponto de vista dos treinadores, a exigência desta situação tem que ver com a decisão de colocar o desporto no centro da própria vida. Um caso apresentado como sendo paradigmático foi o de ser capaz de suspender temporariamente um curso universitário para perseguir aspirações competitivas, como seja, por exemplo, uma qualificação Olímpica. De fato, investir numa carreira desportiva tem o seu grau de incerteza, já que o sucesso atlético não é garantido e implicará, a partir de um certo nível de competição, um atraso inevitável em muitos aspectos da vida de um atleta em sociedade (e.g., conclusão de estudos; entrada no mundo laboral; planeamento familiar). Além disso, não é apenas uma decisão difícil e arriscada, mas também uma escolha que deve ser feita numa idade muito jovem, tal como referiu um treinador não-elite e ex-atleta Olímpico:

... são opções muito difíceis que se tem que tomar em idades muito precoces. Portanto, aos dezasseis ou quinze anos é quando se decide se se quer ou não. Porque depois aos vinte já é tarde. Já foi. O tempo já passou. Não adianta nós querermos ser atletas aos vinte e cinco anos.

Agora fiz o curso e agora vou ser atleta. Não. Acabou, já era. Acabou. O tempo dele já passou.

*Espectadores.* A pressão que os espectadores podem exercer durante uma luta, quer seja em apoio ao adversário quer seja para pressionar a arbitragem, foi outra situação exigente relatada por alguns dos judocas entrevistados. Um atleta de elite capturou esta realidade, enquanto narrou a forma como um conhecido rival, a nível nacional, tipicamente definia a sua estratégia de luta contra ele: “Então aquela luta acabava por virar uma batalha campal ... porque a arbitragem ia permitindo a situação e ele [o adversário] ia explorando a situação com os colegas dele da bancada a gritarem, a pressionarem o árbitro.” Além disso, alguns atletas podem não reagir bem ao fato de terem pessoas importantes da sua vida ou, tal como foi explicado por um treinador sub-elite, uma grande audiência a assistir às suas lutas:

Aí eu sinto que é mais a parte psicológica a mexer contigo... Imagina um pavilhão tipo *Paris Bercy*, que é tipo Atlântico, completamente cheio e tu sabes gerir: Onde é que eu estou? O que é que é isto? Toda a gente a gritar...

*Natureza da luta.* O Judo é um desporto de combate corpo a corpo que exige que o atleta desempenhe, apesar da intensidade do contacto físico e das forças de impacto sobre o solo permitida pelas regras de arbitragem e causada pelas diferentes técnicas que tipificam o Judo (i.e., projecções contra o solo, imobilizações sobre o solo, submissão do adversário por tentativa seja de estrangulamento seja de luxação articular aplicada ao cotovelo). Assim, contusões ou queimaduras na pele devido a fricção, por exemplo, e também fortes impactos no corpo são uma parte natural do Judo enquanto desporto de combate. Alguns desportistas, contudo, podem não perceber tais circunstâncias como normais e gerenciáveis, em contraste com a descrição dada por um treinador não-elite, em relação a competidores de alto nível: “Não há nenhum judoca que esteja a cem por cento, sem lesões. Eles todos têm uma unha ou um dedo ou um joelho meio tocado ou um ombro tocado, pescoço...” Curiosamente,

os três únicos atletas que relatam esta situação bem como os quatro treinadores abrangeram os três níveis de realização.

*Desempenho fraco.* A constatação de um desempenho fraco durante as sessões de treino foi, curiosamente, uma situação psicologicamente exigente apenas relatada por judocas femininas, cada uma pertencente a um nível de realização distinto. Os treinadores mencionaram esta situação, relativamente ao desempenho em competição.

*Morte.* A situação reportou-se à morte de um parente ou pessoa querida. Curiosamente, nenhum atleta testemunhou esta situação. Um treinador sub-elite sublinhou o quão difícil se trata esta circunstância:

Se é um familiar que é muito querido e que é aquele que é o apoiante maior da actividade dele como judoca, penso que às vezes isso é difícil. Penso, não. Tenho a certeza. É muito difícil nesses casos concretos, uma perda do pai ou da mãe...

*Pais e familiares.* Reportou-se ao caso de pais que criticam resultados competitivos tidos por fracos e concomitantemente exigem resultados às suas crianças desportistas. Em vez dos pais ou familiares proporcionarem às suas crianças um clima optimista e encorajador através daquilo que fazem e dizem, acabam por constituir uma fonte de pressão sobre os desportistas. Em acréscimo, o processo educativo e os valores transmitidos no seio familiar podem ser contraproducentes para a mentalidade desejável de um competidor. Esta intervenção indesejável da família, apenas mencionada pelos treinadores e curiosamente compreendendo os três níveis de realização, foi bem exemplificada por um treinador sub-elite:

‘Perdeste, são mais fortes do que tu, pronto, coitadinho.’ Ele é o coitadinho: ‘Pronto, paciência, não dás para isso.’ Quando às vezes vemos que o atleta tem capacidades motoras fora do normal para aquela modalidade, mas tem uma parte psíquica que teria que se trabalhar melhor. E isto com o ambiente familiar óptimo, ele era capaz de dar o salto em frente.

*Problemas pessoais.* Sendo mencionada apenas por treinadores, esta categoria conceptual incluiu problemas fora do contexto propriamente dito do Judo, relacionados à vida pessoal do competidor e susceptíveis de



interferir com o seu desempenho competitivo. Tal como por exemplo a separação dos pais do atleta ou o fim de uma relação amorosa. Um treinador de nível elite ilustrou como essas circunstâncias se podiam reflectir no treino:

... problemas fora do judo em que o atleta me aparece triste e já não é ele, nota-se logo que não é ele. E o treinador apercebe-se logo. Um puto que está contigo desde os sete anos; vê logo que não é ele, muito triste.

*Comentários desencorajadores.* Ocorre quando alguém comunica comentários desfavoráveis ou opiniões desanimadoras ao atleta, que são portanto contrários aos objectivos do atleta. Um judoca de elite deu um exemplo disso: "... pode ser uma pessoa chegar ao pé de mim e dizer que eu não vou aos Jogos. ... eu posso ficar ligado a isso ou na prova a seguir ficar em segundo, como aconteceu."

*Logística.* Um treinador sub-elite explicou o essencial da exigência associada a esta situação, reportando-se particularmente às viagens para participação nas provas desportivas:

... quando começamos a ir lá fora as viagens que temos que fazer, as questões que têm que ver com o fuso horário, alimentações diferentes, rotinas diferentes, hotéis diferentes, tudo isso são coisas difíceis. Ninguém pode dizer que um atleta, nessa altura, gosta muito de passear. Ninguém vai passear: são aeroportos, hotéis, pavilhões. Esta é a vida dos atletas.

Além disso, um treinador de nível elite explicou a exigência desta situação com o exemplo de um atraso na hora de chegada de um avião. Contingência, essa, que reduz o número de horas de descanso do atleta. Notámos que os atletas não fizeram referência a esta categoria conceptual.

*Golden score.* A duração de uma luta de Judo ao nível Olímpico é de 4 minutos ou inferior, isto é, se um vencedor for declarado antes. Quando esse tempo regulamentar atribuído para a luta se esgota sem que um vencedor seja decidido, o combate é prolongado, sem limite de tempo, até que um dos atletas obtenha uma vantagem técnica ou receba uma penalidade derradeira. Este tempo extra é denominado por período de *golden score* e foi apresentado nos relatos de dois atletas, um feminino e

um masculino, como uma situação que exige força psicológica, incluindo ao mesmo tempo exigência física, em decorrência da fadiga generalizada que causa. Esta foi a única situação não referenciada pelos treinadores entrevistados.

*Mudança de clube.* Esta situação foi descrita no caso de quando o atleta é forçado a mudar o seu local de residência, seja porque ele se mudou para outra cidade seja porque alterou a sua residência para outro país. Neste contexto, pode ser difícil abandonar o clube e, ao mesmo tempo, adaptar-se a um novo local de treino e a novas pessoas. Apenas dois treinadores relataram esta situação.

### **Discussão**

O objectivo desta pesquisa foi identificar situações ou circunstâncias, quer no contexto do Judo de competição quer fora do contexto desportivo, que sejam percebidas como exigindo força psicológica aos atletas. Além do conhecimento sobre as qualidades mentais que sustentam a força psicológica no Judo de competição, é também relevante identificar quando importa aplicá-las, ou seja, conhecer as situações em que os atributos de força psicológica devem ser postos em prática. Alguns estudos exploraram essas situações psicologicamente exigentes num só desporto (Gucciardi et al., 2008; Thelwell et al., 2005).

Se considerarmos que a essência da competição de elite reside na obtenção de resultados cada vez mais relevantes em torneios importantes, entendemos porque é que o ter que lidar com os resultados (i.e., durante um combate e durante ou após uma competição) foi a única situação psicologicamente exigente relatada por todos os atletas e treinadores do nosso estudo. Além disso, a “percepção de fracasso” havia já sido identificada entre as razões mais referidas para o desgaste na participação desportiva de desportistas Espanhóis, judocas incluídos (Molinero, Salguero, Tuero, Alvarez, & Márquez, 2006), constituindo assim uma evidência que reforça a nossa descoberta.

“Ter outras coisas a fazer” foi a mais importante razão para o abandono da prática desportiva já identificada por pesquisas anteriores no

desporto para jovens (Molinero et al., 2006). Em linha com os nossos resultados, estes autores já haviam enfatizado a necessidade de conciliação entre o desporto de competição e as “influências não-desportivas” tais como compromissos escolares, profissionais e familiares. Ultrapassando claramente a esfera desportiva, este tipo de compromissos constitui porém um grande problema para a participação contínua no desporto, sobretudo, quando se considera uma modalidade, em grande medida, amadora como é o caso do Judo. Além do mais, Gucciardi et al. (2008) destacaram o “equilibrar compromissos” assim como a “pressão social e de pares” entre as situações mentalmente desafiantes na modalidade de Futebol Australiano, reforçando como tal a situação que designámos no Judo por compromissos diversos. Curiosamente, ambas as situações, que no nosso estudo conceptualizámos na categoria rotulada por compromissos diversos, foram por outro lado identificadas também no Futebol como exigindo força psicológica (Coulter, Mallett, & Gucciardi, 2010).

De acordo com Franchini, Del Vecchio, Matsushigue, e Artioli (2011), o Judo é um desporto complexo, devido às suas exigências fisiológicas e físicas, incluindo várias variáveis de aptidão cardiorrespiratória e muscular. Assim sendo, prosperar defronte de tais exigências fisiológicas na competição ao alto nível, mais do que encerrar uma circunstância psicologicamente desafiadora, é fundamental para o sucesso no Judo competitivo, tal como os nossos resultados reforçaram.

Os nossos resultados descrevendo a exigência das rotinas de treino foram reforçados por aqueles obtidos por Gucciardi et al. (2008), pelos quais os autores sinalizaram a “preparação” como uma situação que requer força psicológica na modalidade do Futebol Australiano, abarcando inclusivamente a preparação para além do treino desportivo propriamente dito (e.g., nutrição).

A dimensão e a importância de dado torneio foi previamente identificado como uma fonte de *stress* competitivo numa jovem equipa

nacional Olímpica, onde se incluíam atletas de Judo (Kristiansen & Roberts, 2010).

O amplo conhecimento sobre lesões e o risco de lesões no Judo, incluindo lesões crônicas (ver Pocecco, et al., 2016), ajuda a entender o porquê de terem emergido nos resultados do nosso estudo como uma circunstância requerendo força psicológica ao atleta. Curiosamente, os treinadores da nossa amostra foram mais propensos a sublinhar a exigência desta situação, embora sem motivo aparente para isso. A diferença pode-se ter ficado a dever ao efeito da técnica de amostragem usada. Além disso, esta situação em particular já havia sido identificada na modalidade de Futebol Australiano (Gucciardi et al., 2008).

A perda de peso, conforme descrita no nosso estudo, esteve em linha com as exigências subculturais do Judo, que normalizam experiências negativas relacionadas ao processo de reduzir peso para competir (ver Sitch & Day, 2015). Além disso, Escobar-Molina, Rodríguez-Ruiz, Gutiérrez-García, e Franchini (2015) já haviam recomendado a implementação, pelos órgãos governamentais competentes, de regras no desporto para sancionar práticas inseguras de perda de peso. Esta circunstância pareceu-nos emergir como uma situação peculiar ao Judo, juntamente com a imprevisibilidade e a natureza da luta de Judo e os combates decididos em *golden score*. Entre estas quatro situações atrás mencionadas, todas, excepto o *golden score*, e em especial a perda rápida de peso podem não obstante ser compartilhadas com outros desportos de combate. No caso da imprevisibilidade no desporto, o nosso resultado diverge ligeiramente da análise de Weinberg et al. (2016), no sentido em que o fracasso numa competição de Judo pode ser irreversível. Logo, não se tratando de uma experiência com a qual o atleta possa lidar e depois “voltar mais tarde nesse dia”.

Sem surpresa, a relação treinador-atleta foi predominantemente relatada pelos treinadores da nossa amostra enquanto circunstância potencialmente exigente, em termos de força psicológica. Este resultado foi, em certo sentido, consistente, por exemplo, com conclusões anteriores

relatadas no desporto do Futebol Australiano, descrevendo os treinadores ora como facilitadores ora como agentes prejudiciais no desenvolvimento da força psicológica (Gucciardi, Gordon, Dimmock, & Mallett, 2009).

Assim, a ausência quer de relação treinador-atleta positiva quer de comunicação aberta entroncaram, sem surpresa, numa situação exigindo força psicológica no Judo, ao passo que no Futebol Australiano os seus pólos positivos haviam, curiosamente, já sido considerados aspectos relevantes para o desenvolvimento da força psicológica. Além disso, a “antipatia pelo treinador” foi a segunda razão mais referida para o desgaste conducente à desistência da prática desportiva, entre jovens atletas Espanhóis, onde se incluíram judocas (Molinero et al., 2006). De modo interessante, em judocas de elite Francesas, “onde ganhar é essencial”, o estilo autoritário de interacção dos treinadores da equipa nacional entrou em ruptura com a literatura convencional sobre Psicologia do Desporto e, embora sendo eficaz, as atletas referiram que não o apreciavam (d'Arripe-Longueville, Fournier, & Dubois, 1998). No entanto, tal como foi discutido por estes autores, o sistema de Judo Francês beneficiava de uma grande base de recrutamento de atletas. Facto, esse, que permitia-lhes perpetuar a excelência pela imposição de climas autocráticos e, portanto, de circunstâncias mentalmente difíceis e simultaneamente incompatíveis com as necessidades de auto-determinação das atletas. Em contraste, considerando o treinador como um importante elemento da rede de suporte social do atleta, um bom relacionamento treinador-atleta foi considerado importante nos jovens desportistas Noruegueses, judocas incluídos, de modo a alcançar um bom desempenho e uma experiência agradável em competição (Kristiansen & Roberts, 2010).

O ambiente de prática foi previamente identificado por treinadores de vários desportos como uma estratégia usada para desenvolver a força psicológica (Weinberg, Butt, & Culp, 2011), explicando em certo sentido como as condições de treino desfavoráveis no Judo foram percebidas enquanto experiência desafiadora.

A exigência psicológica surgiu, de um modo geral, devido a situações negativas ou adversas para o judoca. No entanto, em relação ao nível do adversário enquanto situação mentalmente exigente, constatámos uma referência curiosa relativamente ao confronto perante um competidor de nível inferior. Este nosso resultado proporcionou, como tal, algum apoio ao entendimento de Gucciardi et al. (2008), pelo qual os autores distanciam a *mental toughness* de outros constructos (i.e., *hardiness* e *resilience*), uma vez que a força psicológica também revelou-se ser importante sob circunstâncias favoráveis ou positivas.

As rivalidades enquanto situação exigindo força psicológica foram predominantemente relatadas, na nossa pesquisa, por treinadores de todos os níveis de realização e por dois atletas de elite. Curiosamente, “estimular a rivalidade interpessoal entre atletas” foi anteriormente descrita como uma estratégia de interacção usada por treinadores de Judo Franceses experientes, dentro da equipa feminina nacional, a fim de promover a competição interna e a motivação das judocas para progredirem constantemente e nunca se sossegarem enquanto estivessem no topo (d'Arripe-Longueville, Fournier, & Dubois, 1998). Assim, os nossos resultados sugeriram que esta é uma realidade psicologicamente exigente particular aos competidores de elite. Um estudo prévio sobre ginastas de elite femininas também apoiou essa nossa sugestão, acrescentando curiosamente as rivalidades com os irmãos (Thelwell et al., 2010).

Entre as situações competitivas fora do controlo do desportista que requerem força psicológica no Futebol Australiano, identificaram-se as “más decisões de arbitragem” e a “multidão” (Gucciardi et al., 2008), reforçando assim os nossos resultados, no referente quer à arbitragem quer aos espectadores enquanto situações mentalmente exigentes.

No contexto da comunidade Portuguesa de Judo, um atleta é chamado a decidir acerca do caminho para a sua vida, assumindo ou não a entrada num percurso de competidor. Assumir a entrada na vertente competitiva de um desporto foi visto como uma decisão de vida do tipo tudo ou nada, devido à natureza principalmente não profissional do desporto no

país e ao baixo reconhecimento social decorrente. Nesse sentido, muito poucos judocas no país prosperaram ao ponto de alcançarem resultados de alto nível. As estatísticas de Portugal no Judo são óbvias, indicando dois vencedores da medalha de bronze Olímpica e, por outro lado, nove medalhas em campeonatos mundiais distribuídas por cinco judocas, sendo que uma atleta feminina detém cinco dessas nove medalhas.

Passar por um mau dia de treino foi percebido, no nosso estudo, como uma situação exigindo força psicológica, que conceptualizámos sob o rótulo de desempenho fraco. Esta experiência foi consistente com resultados obtidos na Natação de elite, de acordo com os quais “manter o controlo psicológico em maus dias de treino” foi um subcomponente do ser psicologicamente forte, deixando como tal implícita a exigência desta circunstância (Driska, Kamphoff, & Armentrout, 2012).

A família está entre os cuidadores da rede de suporte social que importa prestar aos desportistas (Kristiansen & Roberts, 2010). Assim sendo, pais e familiares que não providenciavam suporte contribuíam para o aumento da exigência do meio envolvente, conforme sugerimos nos nossos resultados, tornando como tal o ambiente psicologicamente ainda mais difícil devido à falta de suporte emocional, tangível e informativo. Na Ginástica feminina de elite, os pais e a família foram vistos como influenciando o desenvolvimento da força psicológica (Thelwell et al., 2010).

No Futebol, a circunstância de “ser criticado” foi percebida como exigindo força psicológica (Cook et al., 2014), a qual podemos relacionar um pouco com a situa o rotulada no nosso estudo por comentários desencorajadores, porquanto o criticismo acima mencionado poderá não servir de encorajamento.

De alguma forma em linha com as exigências logísticas descritas no nosso estudo, as fontes organizacionais de *stress* em competi o, incluindo aquelas relacionadas ao transporte e   alimenta o, haviam já sido sublinhadas na literatura (ver Kristiansen & Roberts, 2010). O que presta evidência ao facto de termos conceptualizado a situa o rotulada por logística como psicologicamente exigente.

### **Considerações finais**

Tanto quanto sabemos, esta foi a primeira pesquisa que investigou as percepções de situações no Judo que exigem força psicológica aos competidores. O facto de termos recolhido dados a partir dos testemunhos de atletas e treinadores com diferentes níveis de realização, presumindo que experiências diferentes resultariam em conhecimentos distintos e complementares, deu-nos pontos de vista diferenciados sobre a vasta realidade que é o Judo competitivo, desde as suas raízes puramente amadoras até à comunidade Portuguesa de elite.

Direccionar o nosso estudo para a exploração de situações específicas à modalidade permitiu-nos reunir uma compreensão mais aprofundada, detalhada e concreta acerca da natureza desafiadora que o Judo competitivo coloca nos atletas e, em última análise, melhor entender porque a força psicológica se torna vital para alcançar o sucesso neste desporto.

Resistir e prosperar diante das exigências contextuais típicas ao Judo é de suma importância para alcançar a excelência competitiva. Nesse sentido, as situações mentalmente exigentes identificadas no presente estudo devem ser abordadas na prática em conjunto por treinadores e psicólogos do desporto. Os treinadores, por exemplo, poderão contemplar o conhecimento de situações mentalmente exigentes vinculadas à gestão do resultado durante a luta, aquando da planificação do treino de preparação táctico-técnica e estratégica dos seus atletas competidores, contemplando portanto situações que decorreram precisamente deste estudo, a saber: (a) Ter que lidar com uma desvantagem pontual logo no começo do combate; (b) Ter que fazer uma reviravolta ao resultado nos segundos finais da luta; (c) Manter a vantagem pontual nos últimos segundos de luta, apesar da pressão do adversário. As práticas dos treinadores de Judo serão beneficiadas pelo reconhecimento de situações exigindo força psicológica, assim diagnosticando mais facilmente, durante o treino, a competição e no envolvimento extra-desportivo, aqueles que são psicologicamente mais fortes e os judocas que devem procurar melhorar o seu perfil de força psicológica. Os nossos resultados poderão ajudar os psicólogos do desporto no seu trabalho aplicado, apresentando-lhes um



conhecimento particular desta modalidade e, como tal, segundo Crust (2008), das necessidades específicas dos atletas no Judo de competição.

O conhecimento adquirido neste estudo pode ser um ponto de partida para novas pesquisas sobre o assunto, esclarecendo, tal como sugerido anteriormente (ver Jones et al., 2007), quais das situações psicologicamente exigentes no Judo são propensas a desenvolver a força psicológica e, pelo contrário, quais delas são mentalmente desafiantes e mais prejudiciais do que benéficas no desenvolvimento de qualidades de um competidor de Judo psicologicamente forte. Ora a este nível em particular, por exemplo, um dos atletas Olímpicos entrevistados confidenciou-nos que as sucessivas perdas abruptas de peso corporal, a que reiteradamente se foi submetendo no decurso de vários anos de competição, teria sido, na sua opinião, uma das mais importantes explicações a contribuir para o abandono da sua carreira competitiva antes de uma idade desejável. Por fim, esta linha de pesquisa pode também ajudar a compreender melhor o papel das características de força psicológica, tal como foi já sugerido por Gucciardi et al. (2008), distinguindo, no Judo de competição, as mais comuns e relevantes dessas qualidades.



## **CAPÍTULO IV**

---

### **DISCUSSÃO GERAL**



## **IV. DISCUSSÃO GERAL**

### **4.1. CONTRIBUTOS AO CONCEITO DE FORÇA PSICOLÓGICA NO JUDO**

Todos os atletas desta investigação, excepto um não-elite, reconheceram treinabilidade na força psicológica. Não obstante diferenças de entendimento assinaladas sobre a medida em que a predisposição genética poderá limitar as melhorias de um desportista: "... temos a genética dos nossos Pais. ... isto [a força psicológica] dá para treinar com a ajuda de alguém que saiba, um psicólogo ou um treinador, que já tenha passado por essas situações, podemos ajudar a ficar mais fortes..." - afirmou uma atleta de elite.

As circunstâncias desportivas nas quais um judoca pode beneficiar de uma mentalidade forte tanto podem ser difíceis como acessíveis, face aos recursos de um competidor. Um judoca de elite recentemente retirado destacou este detalhe, ao narrar a sua experiência:

... eu lidava muito melhor com os atletas mais fortes do que com os mais fracos, porque com os mais fortes não havia pressão de eu ganhar; toda a gente estava à espera que o outro ganhasse. Então eu entrava sem pressão. Se eu entrava sem pressão, eu entrava com tudo o que eu tinha. Quando eu tinha a pressão que eu era o atleta mais forte eu efectivamente retraía-me e ficava com o peso dessa situação nas costas.

Neste caso, o atleta não possuía habilidade mental necessária, a fim de gerir a pressão decorrente do facto de ter que vencer contra oponentes teoricamente mais fáceis. Isto é, ainda que a situação em si fosse avaliada como acessível, em vez de desafiante, este atleta aparentava falhar consistentemente em expressar um comportamento psicologicamente forte.

Cook et al. (2014) reportaram-se à força psicológica como sendo uma amálgama de qualidades, por um lado independente da vitória no desporto de alto nível e por outro ao alcance não apenas de uma elite. Ora com base nos nossos resultados sugerimos que a força psicológica é uma vantagem competitiva multidimensional que no decurso do tempo e no limite possibilita aos atletas vencer repetidamente. Nos contextos típicos ao Judo de

competição, a configuração individual de características de força psicológica tende a proporcionar ao atleta:

- Mobilizar esforço rumo a metas estabelecidas;
- Propiciar o auto-aperfeiçoamento;
- Acomodar sofrimento (emocional e fisiológico) e persistir no seu percurso através de resposta positiva ou adaptativa às circunstâncias;
- Expressar, em competição ou em qualquer outra situação avaliativa, um desempenho consistente com aquele para o qual o corpo está treinado, incluindo tomada de decisão específica no limite da sua competência.
- Condicionar o desempenho do adversário em termos físicos, tático-técnicos e estratégicos, assim exercendo-lhe pressão e procurando destabilizá-lo psicologicamente.

#### **4.2. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Com base nos resultados obtidos e discutidos à luz da literatura existente, salientamos as conclusões desta tese de seguida expostas. Não pretendemos fechar o debate em torno da *mental toughness*, senão contribuir para a sua discussão em contextos desportivos específicos. Assim, destacamos os aspectos distintivos no contexto específico do Judo de competição, sem que com isso apontemos um novo modelo teórico de compreensão do constructo de força psicológica no desporto:

— O Judo na sua vertente competitiva evoluiu, desde os seus primórdios, em grau de complexidade, dado a profundidade do conhecimento científico disponível e a multiplicidade de variáveis do rendimento atlético, sobre as quais espera-se que os treinadores intervenham. Efectivamente trata-se de um desporto complexo, devido aos seus requisitos físicos e fisiológicos a par de exigências de ordem técnica e decisional. Ao que acresce a dimensão psicológica do rendimento competitivo. Perante este contexto de complexidade do rendimento competitivo, espera-se, tal como referem Buhrow et al. (2017), que ao mais alto nível de competição os atletas se apresentem igualmente bem preparados em termos físicos e fisiológicos. Curiosamente, no Judo o conhecimento científico a esse nível apresenta-se-nos consideravelmente

aprofundado (cf. Franchini et al., 2011). Ora nessa lógica de raciocínio e de acordo com os nossos resultados, é plausível considerar que a força psicológica possa diferenciar atletas entre si, quando estes atingiram já um elevado nível qualitativo de preparação física e tático-técnica na modalidade. Assim, perante variáveis de contexto desafiantes, é verossímil afirmar que os judocas psicologicamente mais competentes estarão em vantagem, a fim de superar desafios mentais e persistir rumo aos seus objectivos. Mais ainda sabendo que no desporto profissional e semi-profissional, tal como referem Birrer e Morgan (2010), a já de si fina linha que separa os vencedores dos derrotados é cada vez mais ténue.

Pelo que a força psicológica, sendo uma vantagem competitiva multidimensional, não pode contudo ser sobrevalorizada, a despeito das demais variáveis do rendimento competitivo. E não pode tampouco, parafraseando Andersen (2011), servir para culpabilizar atletas rotulados de psicologicamente fracos, demitindo com isso os treinadores das suas responsabilidades. Nem pode, por outro lado, a força psicológica ser usada como um subterfúgio, face à evidência de insuficiências de outra natureza que não a psicológica, todavia também condicionantes do desempenho atlético.

— É razoável supor que circunstâncias que tipificam em específico um dado desporto possam exigir atributos peculiares de força psicológica (Bull et al., 2005). Tanto que no estudo de Jaeschke et al. (2016), investigando a Ultramaratona, os resultados obtidos revelaram como características de força psicológica, com maior frequência salientadas, a persistência/perseverança, a consciência/perspectiva e o lidar com a fadiga física. Algo que faz todo o sentido, se considerarmos a Ultramaratona o desporto de menor índole tático-técnica e o mais exigente a nível fisiológico alguma vez explorado separada ou isoladamente nas suas características de força psicológica. Curiosamente, nessa mesma investigação intra-desporto, verificou-se a ausência de atributos de força psicológica comumente referenciados (e.g., auto-confiança, regulação da atenção).

A nossa investigação reforça o entendimento, por um lado, de que a essência e exigência específicas de cada desporto podem requerer qualidades

psicológicas não identificadas noutras modalidades desportivas. Por exemplo, a combatividade explicitada por atletas e treinadores de Judo no nosso estudo não foi, sem surpresa, reportada pelos ultramaratonistas estudados por Jaeschke et al. (2016). Por outro lado, atributos centrais e associados, geralmente, à força psicológica podem ser descartados, devido às exigências singulares de um desporto. Tal como verificámos ao analisar a curiosa inexistência de qualquer menção explícita à auto-confiança e à regulação da atenção, no supramencionado estudo sobre a Ultramaratona. De facto, para competir nesse desporto (por exemplo, no famigerado evento de *Badwater*) parece recomendável persistir, mantendo-se consciente das próprias limitações, ao mesmo tempo tolerando a fadiga física extrema. Na mesma linha de raciocínio, se o objectivo numa luta de Judo é projectar o adversário com as costas no solo, evitando que este consiga o mesmo, parece lógica a necessidade em encarar a luta confiante de si próprio e evidenciando elevada concentração na tarefa, na medida em que a menor hesitação e o menor erro podem resultar na derrota.

— Ambos os estudos desta investigação que procuraram conhecer as percepções sobre atributos de força psicológica, na óptica não só dos protagonistas (i.e., os atletas) bem como de intervenientes fundamentais na rede de suporte social aos atletas (i.e., os treinadores), resultaram na identificação de semelhantes 22 atributos.

— No somatório de atletas e treinadores que integraram esta investigação, a resiliência, a auto-confiança, a regulação emocional, a auto-motivação e a regulação da atenção constituíram atributos de força psicológica, cuja importância foi unanimemente reconhecida. Já o reconhecimento da relevância do optimismo, da disciplina de trabalho, do auto-aperfeiçoamento, da competitividade e da abnegação, emergiu, no escopo da mentalidade de força psicológica do judoca competidor, em mais de 90% dos 21 participantes da investigação.

— Por comparação com a literatura existente sobre *mental toughness*, os nossos resultados reforçaram a existência de qualidades genéricas de força psicológica, ou seja, de características transversais aos desportistas



psicologicamente mais fortes, tais como regulação emocional, resiliência, auto-motivação, auto-confiança, concentração, disciplina de trabalho e competitividade. Ao mesmo tempo que constatámos novos traços de força psicológica, os quais presumimos serem particulares ao Judo, nomeadamente, a combatividade durante a luta, a adaptabilidade a normas subculturais do Judo tidas por irrazoáveis e a auto-estima, mas, em contraste com o entendimento de Gucciardi et al. (2008), não exclusivos ou únicos deste desporto de luta.

— Entre as 25 situações que identificámos como exigindo força psicológica, quatro ressaltaram como sendo peculiares ao desporto, nomeadamente, a perda de peso, a imprevisibilidade do combate, a natureza da luta de Judo e o *golden score* como forma de decidir o vencedor de um combate.

— Possuir uma mentalidade combativa, enquanto traço de força psicológica singular ao Judo, constituiu-se um aspecto distintivo à luz da literatura existente. Sobretudo, na medida em que a combatividade foi conceptualizada como sendo uma vantagem que possibilita exercer uma pressão simultaneamente física e psicológica sobre o desempenho do adversário.

— Analisando os nossos resultados totais, segundo níveis de realização competitiva, notámos que apenas a adaptabilidade foi referida por participantes de nível superior, no caso, sub-elite e elite. Não tendo sido possível retirar quaisquer outras ilações sobre eventuais atributos comprovadamente particulares a um dado nível de realização competitiva. No entanto, as rivalidades, enquanto situação exigindo força psicológica, foram sublinhadas essencialmente nos níveis de realização mais elevados. Tal resultado do nosso estudo foi reforçado por estudos anteriores (e.g., d'Arripe-Longueville et al., 1998), sugerindo assim tratar-se de uma circunstância particular aos atletas de elite.

— Considerando que a força psicológica é uma colecção de valores, atitudes, emoções, cognições e comportamentos (Coulter et al., 2010), é razoável considerar que cada atleta terá mais desenvolvido um conjunto

particular de atributos de força psicológica (cf. Bull et al., 2005; Gould et al., 2002), mesmo se comparando atletas do mesmo nível de realização desportiva. Portanto, os nossos resultados não sugeriram que um atleta munido de força psicológica pudesse ser extremamente hábil em todos os vários atributos identificados. O grau de expressão interactiva com que um conjunto particular de atributos é evidenciado pode variar de atleta para atleta. De facto, até os nossos atletas Portugueses de elite admitiram ter melhorias a processar no domínio da força psicológica. Logo, é expectável a existência de configurações individuais de atributos, porquanto os atletas podem alcançar a alta competição ou a elite do desporto, sem nunca atingirem um perfil de força psicológica dito perfeito. Na linha da nossa conclusão, Andersen (2011) vai mais longe, ao entender que não haverá possibilidade de algum atleta cumprir com as definições de força psicológica existentes na literatura aplicada ao desporto, na medida em que comunicam padrões de exigência fantasiosos que dificilmente alguém poderá alcançar.

— Tal como afirmou um dos atletas do nosso estudo, sem força psicológica qualquer judoca rapidamente deixará de estar envolvido na competição. De facto, suportar dificuldades, perseverar o esforço e responder ou adaptar-se a exigências, pressões e contrariedades ocupou um lugar central na compreensão do conceito de força psicológica obtida nesta investigação. Com efeito, nos nossos contributos para uma nossa definição conceptual constatámos que os judocas psicologicamente mais fortes são capazes de colocar as suas habilidades atléticas em prática, sobretudo, em momentos competitivos críticos, precisamente na mesma linha de entendimento vertida no Críquete Inglês de elite (Bull et al., 2005). Sublinhámos, desse modo, à luz do nosso contributo para o entendimento conceptual da força psicológica no Judo, o quão relevantes são as habilidades de lidar com o *stress*. Detalhe, este, que reforçamos com o estudo de Kaiseler, Polman, e Nicholls (2009), no qual a força psicológica concluiu-se ser uma variável preditora da eficácia do processo de *coping*, com recurso às estratégias ditas *problem-focused*.

No entanto, dando curiosamente resposta a uma das críticas veiculadas por Andersen (2011) em relação à conceptualização da força psicológica,

devemos ressaltar que combater, por exemplo, contra adversários menos experientes ou de menor nomeada não implica desconsiderar a importância de ser mentalmente forte. Com efeito, decorreu do nosso estudo que um atleta pode beneficiar da força psicológica também defronte de situações percebidas como sendo acessíveis ou mais fáceis. Apesar disso, reconhecemos também por meio da nossa investigação que a sua importância tem sido sobremaneira enfatizada, quando um atleta se depara perante circunstâncias difíceis ou desafiantes.

— Dando resposta à crítica endereçada por Andersen (2011) à definição de força psicológica proposta por Jones et al. (2002), a noção de consistência no desempenho entre o treino (ou momentos não avaliativos) e a competição (ou momentos decisivos) ressaltou enquanto aspecto fundamental da nossa contribuição para a compreensão conceptual de força psicológica no Judo. O que, por um lado, distancia-nos da proposição de autores que a relativizaram em comparação com os adversários e os resultados obtidos em competição (Jones et al., 2002, 2007). E, por outro lado, aproxima-nos do entendimento de autores como Cook et al. (2014), que não consideram a força psicológica como algo exclusivo dos desportistas de elite. Além do mais, o sentido da noção de consistência proposta por Gucciardi et al. (2008), ou seja, de consistentemente alcançar os próprios objectivos, foi no nosso estudo contrastado pela noção de consistência associada ao desempenho.

— De modo interessante, reconhecemos que a natureza multidimensional do constructo de força psicológica decorrente desta investigação no Judo correspondeu ao conhecimento actual da literatura, qual constelação de características, para usarmos a expressão de Guillén e Laborde (2014) sobre a forma como esse deveria ser percebido. Assim, em linha com o trabalho de Gucciardi et al. (2009), elencámos um extenso conjunto de valores, atitudes, emoções e cognições associado à forma como os judocas competidores psicologicamente mais fortes lidam com o seu meio envolvente, na senda dos seus objectivos. Já Cook et al. (2014), por exemplo, haviam listado um total de 23 atributos de força psicológica no Futebol Inglês. Isto é, um só conceito a mais em relação aos 22 que listámos no Judo Português. Porém, Gucciardi et

al. (2008) foram ainda mais extensos, apontando 32 atributos no âmbito da modalidade de Futebol Australiano. O que suscita e deixa em aberto uma questão oportunamente formulada por Andersen (2011): Será que a força psicológica é uma expressão, própria à gíria desportiva, impossível de ser conceptualizada?

#### **4.3. LIMITAÇÕES E SUGESTÕES PARA ESTUDOS FUTUROS**

O facto de cada participante desta investigação ter sido entrevistado por uma única vez, pareceu-nos constituir uma limitação do estudo. Na medida em que o entrevistado pode não conseguir comunicar o seu conhecimento, em toda a extensão e profundidade, num único momento.

Além disso, dificuldades operacionais em estabelecer contactos repetidos e afastados no tempo com a totalidade dos participantes na investigação, não nos permitiu solicitar a constituição de um *ranking*, segundo ordem de importância, aos 22 atributos de força psicológica nem às 25 situações psicologicamente exigentes identificadas no Judo. Pelo que estudos futuros poderão debruçar-se sobre tal labor, todavia já escorados nos contributos ao conhecimento conceptual gerado pela presente investigação.

O nível de sucesso competitivo dos atletas Portugueses à escala global apresenta-se modesto, se comparado com as potências mundiais na modalidade, tais como, por exemplo, o Japão, a Rússia, a França, o Brasil, a Coreia do Sul ou a Alemanha. Trata-se de um detalhe não de somenos importância, para o qual importa estar consciente, porquanto judocas competidores e treinadores pertencentes às nações acima referidas terão, possivelmente, algumas variações qualitativas na profundidade e/ou amplitude do seu entendimento sobre a força psicológica no Judo. Algo que, a nosso ver, justifica portanto a condução de estudos exploratórios adicionais, ou seja, noutros domínios subculturais, que não o Português. Aliás, a combatividade enquanto novidade na literatura sobre força psicológica (resultante da nossa investigação) e característica singular ao Judo merece ser mais estudada, contemplando, por exemplo, outros contextos subculturais que não a comunidade Portuguesa de atletas e treinadores de Judo. Até porque poderão

existir variações subculturais, nos estilos de luta, entre diferentes escolas de ensino e treino do Judo. O que não nos causaria surpresa, dado já existir evidência, referindo que a metodologia de treino aplicada ao Judo é influenciada pela cultura desportiva dos treinadores (Santos et al., 2015).

Existe um reconhecimento generalizado sobre a falta de clareza e de consistência conceptual, em torno do constructo de força psicológica, explicado pela sua natureza multidimensional (e.g., Jaeschke et al., 2016). Tendo em linha de conta tal desordem e inconsistência na literatura actual sobre força psicológica e especialmente no que à terminologia dos seus atributos se refere, sugerimos que uma saturação de dados e um consenso terminológico alargado entre autores possam ser alcançados, relativamente às qualidades fundamentais dos desportistas psicologicamente fortes. Tal desiderato seria melhor alcançado, se se baseasse numa ampla coordenação entre os investigadores que nos últimos 15 anos têm obtido evidências científicas sobre o constructo.

A partir do conhecimento resultante desta investigação poder-se-á conceber estudos de análise comportamental em contexto real, tanto de treino como de competição, produzindo instrumentos de observação, com utilidade prática, na óptica ora do treinador ora do psicólogo desportivo (e.g., Diment, 2014). Sendo de interesse analisar a consistência dos comportamentos, que expressam qualidades de força psicológica, entre treino e competição. Por exemplo, comparando a auto-apresentação do atleta diante de parceiros de treino por oposição à confrontação com adversários e rivais ou a sua combatividade durante as lutas realizadas em sessões de treino em contraste com as lutas disputadas em contexto de competição.

Outra possibilidade de investigação reside nos estudos de natureza quantitativa. Contudo, trata-se de uma opção metodológica onde proliferam vários instrumentos de medição propostos por diferentes autores. Podendo-se, a este propósito, contemplar variáveis independentes, tais como o nível de habilidade táctico-técnica, o nível de realização competitiva, o género ou o país de origem.

#### **4.4. IMPLICAÇÕES PRÁTICAS**

A dimensão psicológica é historicamente desconsiderada na preparação dos judocas Olímpicos Portugueses. Sendo que grande maioria dos treinadores de Judo da nossa investigação acabou por admitir desconhecimento, relativamente às possibilidades de intervenção no âmbito da Psicologia do Desporto. Ainda que essa tendência possa estar a ser paulatinamente invertida, tal parece estar a suceder-se de forma avulsa e pouco articulada, por parte das entidades governamentais e do associativismo desportivo. Aliás, entre as seis características de força psicológica referidas por toda a amostra de atletas (i.e., regulação emocional, resiliência, auto-confiança, regulação da atenção, auto-motivação e optimismo), constatámos que, em relação a cinco dessas qualidades, 10 dos 12 atletas estudados assumiram a existência de insuficiências a suprir. A excepção foi a auto-motivação, em relação à qual nenhum atleta admitiu fraqueza. Portanto, apenas dois atletas (elite e sub-elite) entenderam que nada tinham a melhorar. O ponto fraco mais frequentemente assumido foi a regulação emocional, logo seguida da auto-confiança, da regulação da atenção e da tolerância à dor e fadiga, para além de outros atributos mencionados por menos de três atletas.

Neste contexto, e sendo conhecida evidência sobre o desenvolvimento da força psicológica (e.g., Weinberg, Freysinger, Mellano, & Brookhouse, 2016), esperamos que os presentes estudos impulsionem, a final, a intervenção psicológica regular junto dos competidores, dado o conhecimento detalhado e profundo que veiculam sobre o constructo em apreço, a força psicológica. Além do mais, não raras vezes, os treinadores de Judo são ex-competidores experientes (a nossa amostra contribuiu para documentar essa realidade). Pelo que, constituindo elos de ligação próxima aos atletas, apresenta-se-nos vantajosa a aposta na formação de treinadores no domínio geral da Psicologia do Desporto e, em particular, acerca da força psicológica aplicada ao Judo. Logo, é justamente nesse sentido que, por meio do presente labor, acreditamos ter dado também um modesto contributo.

Tendo aplicado ao Judo de competição a linha de raciocínio de Cook et al. (2014), da análise às diversas situações específicas ao contexto competitivo

deste desporto de luta, com as quais os judocas se deparam, resultou conhecimento detalhado que poderá auxiliar os psicólogos desportivos, na preparação de estratégias de desenvolvimento dos atributos de força psicológica.





## **CAPÍTULO V**

---

## **REFERÊNCIAS**



## LISTA DE REFERÊNCIAS

- Amoedo, N. A., & Juste, R. P. (2016). Evaluación de la autoeficacia y de la autoestima en el rendimiento deportivo en Judo. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*(29), 109-113.
- Andersen, M. B. (2011). Who's mental, who's tough and who's both? Mutton constructs dressed up as lamb. In D. Gucciardi, & S. Gordon, *Mental toughness in sport: Developments in theory and research* (pp. 69-88). New York, NY, US: Routledge/Taylor & Francis Group.
- Andersen, M., McCullagh, P., & Wilson, G. (2007). But what do the numbers really tell us? Arbitrary metrics and effect size reporting in sport psychology research. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29, 664–672.
- Birrer, D., & Morgan, G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20 Suppl 2, 78-87.
- Buhrow, C., Digmann, J., Waldron, J. J., Gienau, D., Thomas, S., & Sigler, D. (2017). The relationship between sport specialization and mental toughness in college athletes. *International Journal of Exercise Science*, 10(1), 44-52.
- Bull, S., Shambrook, C., James, W., & Brooks, J. (2005). Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 209-227.
- Butt, J., Weinberg, R., & Culp, B. (2010). Exploring Mental Toughness in NCAA Athletes. *Journal of Intercollegiate Sport*, 3, 316-332.
- Cattell, R. (1957). *Personality and motivation structure and measurement*. New York: Harcourt, Brace and World.
- Clough, P., & Earle, K. (2002). When the going gets tough: A study of the impact of mental toughness on perceived demands. *Journal of Sports Sciences*, 20(1), 61.

- Connaughton, D., Hanton, S., & Jones, G. (2010). The development and maintenance of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 24, 168-193.
- Connaughton, D., Hanton, S., Jones, G., & Wadey, R. (2008). Mental toughness research: Key issues in this area. *International Journal of Sport Psychology*, 39, 192-204.
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sports Sciences*, 26, 83-95.
- Cook, C., Crust, L., Littlewood, M., Nesti, M., & Allen-Collinson, J. (2014). 'What it takes': perceptions of mental toughness and its development in an English Premier League Soccer Academy. *Qualitative Research In Sport, Exercise And Health*, 6(3), 329-347.
- Corbin, J., & Strauss, A. (1998). Basics of Qualitative Research: Techniques and Procedures for Developing Grounded Theory (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Corbin, J., & Strauss, A. (2008). Basics of Qualitative Research: Techniques and Procedures for Developing Grounded Theory (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Coulter, T., Mallett, C., & Gucciardi, D. (2010). Understanding mental toughness in Australian soccer: Perceptions of players, parents and coaches. *Journal of Sports Sciences*, 28(7), 699-716.
- Cowden, R. G., & Meyer-Weitz, A. (2016). Mental toughness in South African competitive tennis: Biographical and sport participation differences. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14(2), 152-167.
- Crust, L. (2007). Mental toughness in sport: A review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(3), 270-290.
- Crust, L. (2008). A review and conceptual re-examination of mental toughness: implications for future researchers. *Personality and Individual Differences*, 45(7), pp. 576-583.
- Crust, L., & Azadi, K. (2010). Mental toughness and athletes' use of psychological strategies. *European Journal of Sport Science*, 10(1), 43-51.

- Crust, L., & Clough, P. J. (2005). Relationship between mental toughness and physical endurance. *Perceptual & Motor Skills*, 100, 192-194.
- Crust, L., & Swann, C. (2011). Comparing two measures of mental toughness. *Personality and Individual Differences*, 50, 217-221.
- d'Arripe-Longueville, F., Fournier, J. F., & Dubois, A. (1998). The perceived effectiveness of interactions between expert French judo coaches and elite female athletes. *The Sport Psychologist*, 12(3), 317-332.
- Diment, G. (2014). Mental Toughness in Soccer: A Behavioral Analysis. *Journal of Sport Behavior*, 37(4), 317-332.
- Driska, A. P., Kamphoff, C., & Armentrout, S. M. (2012). Elite Swimming Coaches' Perceptions of Mental Toughness. *The Sport Psychologist*, 26(2), 186-206.
- Escobar-Molina, R., Courel, J., Franchini, E., Femia, P., & Stankovic, N. (2014). The impact of penalties on subsequent attack effectiveness and combat outcome among high elite judo competitors. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 14(3), 946-954.
- Escobar-Molina, R., Rodríguez-Ruiz, S., Gutiérrez-García, C., & Franchini, E. (2015). Weight loss and psychological-related states in high-level judo athletes. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 25(2), 110-118.
- Filaire, E., Maso, F., Sagnol, M., Lac, G., & Ferrand, C. (2001). Anxiety, hormonal responses and coping during a judo competition. *Aggressive Behavior*, 27(1), 55-63.
- Fourie, S., & Potgieter, J. R. (2001). The nature of mental toughness in sport. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 23, 63-72.
- Franchini, E., Del Vecchio, F., Matsushigue, K., & Artioli, G. (2011). Physiological Profiles of Elite Judo Athletes. *Sports Medicine*, 41(2), 147-166.
- Galli, N., & Vealey, R. S. (2008). "Bouncing Back" From Adversity: Athletes' Experiences of Resilience. *The Sport Psychologist*, 22(3), 316-335.
- Gibson, A. (1998). *Mental toughness*. New York: Vantage Press.

- Gillet, N., Vallerand, R. J., Amoura, S., & Baldes, B. (2010). Influence of coaches' autonomy support on athletes' motivation and sport performance: A test of the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Psychology of Sport and Exercise, 11*(2), 155-161.
- Goldberg, A. (1998). *Sports slump busting: 10 steps to mental toughness and peak performance*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological Characteristics and Their Development in Olympic Champions. *Journal of Applied Sport Psychology, 14*(3), 172-204.
- Gould, D., Hodge, K., Peterson, K., & Petlichkoff, L. (1987). Psychological foundations of coaching:. *The Sport Psychologist, 1*, 293–308.
- Gucciardi, D. (2011). The Relationship Between Developmental Experiences and Mental Toughness in Adolescent Cricketers. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 33*, 370-393.
- Gucciardi, D. F., & Gordon, S. (2009). Development and preliminary validation of the Cricket Mental Toughness Inventory (CMTI). *Journal of Sports Sciences, 27*(12), 1293-1310.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). Advancing mental toughness research and theory using personal construct psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 1*(2), 54-72.
- Gucciardi, D., & Gordon, S. (2008). Personal construct psychology and the research interview: the example of mental toughness in sport. *Personal Construct Theory and Practice, 5*, 119-130.
- Gucciardi, D., Gordon, S., & Dimmock, J. (2008). Towards an understanding of mental toughness in Australian Football. *Journal of Applied Sport Psychology, 20*, 261-281.
- Gucciardi, D., Gordon, S., Dimmock, J., & Mallett, C. (2009). Understanding the coach's role in the development of mental toughness: Perspectives of elite Australian football coaches. *Journal of Sports Sciences, 27*(13), 1483–1496.

## Referências

- Gucciardi, D., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C., & Temby, P. (2014). The concept of mental toughness: Tests of dimensionality, nomological network and traitness. *Journal of Personality*, 26-44.
- Guillén, F., & Laborde, S. (2014). Higher-order structure of mental toughness and the analysis of latent mean differences between athletes from 34 disciplines and non-athletes. *Personality and Individual Differences*, 60, 30-35.
- Gyomber, N., Kovacs, K., & Lenart, A. (2015). Do psychological factors play a crucial role in sport performance? Research on personality and psychological variables of athletes in Hungary. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(1), 223-231.
- Hackfort, D., & Schlattmann, A. (2002). Self-presentation training for top athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 33(1), 61-71.
- Interdonato, G. C., Miarka, B., & Franchini, E. (2013). Análise da ansiedade pré-competitiva e competitiva de jovens judocas. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 8(2), 471-479.
- Jaeschke, A.-M. C., Sachs, M. L., & Dieffenbach, K. D. (2016). Ultramarathon Runners' Perceptions of Mental Toughness: A Qualitative Inquiry. *The Sport Psychologist*, 30(3), 242-255.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 205-218.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *Sport Psychologist*, 21, 243-264.
- Kaiseler, M., Polman, R., & Nicholls, A. (2009). Mental toughness, stress, stress appraisal, coping and coping effectiveness in sport. *Personality and Individual Differences*, 728-733.
- Kelly, G. (1991). *The psychology of personal constructs: A theory of personality* (Vol. 1). London: Routledge (trabalho original publicado em 1955).
- Kristiansen, E., & Roberts, G. (2010). Young elite athletes and social support: Coping with competitive and organizational stress in "Olympic"

- competition. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20(4), 686-695.
- Le Bars, H., Gernigon, C., & Ninot, G. (2009). Personal and contextual determinants of elite young athletes' persistence or dropping out over time. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 19(2), 274-285.
- Loehr, J. (1982). *Athletic excellence: Mental toughness training for sports*. New York: Plume.
- Loehr, J. (1986). *Mental toughness training for sports: Achieving athletic excellence*. Lexington, MA: Stephen Greene Press.
- Loehr, J. (1995). *The new mental toughness training for sports*. New York: Plume.
- MacNamara, Á., Button, A., & Collins, D. (2010). The Role of Psychological Characteristics in Facilitating the Pathway to Elite Performance. Part 1: Identifying Mental Skills and Behaviors. *The Sport Psychologist*, 24, 52-73.
- Matsumoto, D., Takeuchi, M., Nakajima, T., & Iida, E. (2000). Competition anxiety, self-confidence, personality and competition performance of American elite and non-elite judo athletes. *Research Journal of Budo*, 32(3), 12-20.
- Middleton, S., Marsh, H., Martin, A., Richards, G., & Perry, C. (2004). Discovering mental toughness: A qualitative study of mental toughness in elite athletes. *Self Research Centre Biannual Conference*. Berlin.
- Molinero, O., Salguero, A., Tuero, C., Alvarez, E., & Márquez, S. (2006). Dropout reasons in young Spanish athletes: Relationship to gender, type of sport and level of competition. *Journal of Sport Behavior*, 29(3), 255-269.
- Montero, C., Moreno-Murcia, J., González, I., Pulido, J., & Cervelló, E. (2012). Ansiedad estado precompetitiva en judocas. *Revista de Artes Marciales Asiaticas*, 7(1), 26-43.
- Montero, I., & León, O. G. (2007). A guide for naming research studies in Psychology. *International Journal of Clinical Health & Psychology*, 7(3), 847-862.



## Referências

- Montero-Carretero, C., Moreno-Murcia, J., González-Cutre, D., & Cervelló-Gimeno, E. (2013). Motivación, dirección de la autoconfianza y flow en judokas de alto nivel. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 31, 1-16.
- Ortega, F. Z., Zafra Santos, E. O., Moral, P. V., Fernández, S. R., Sánchez, M. C., & Muros Molina, J. J. (2017). Análisis de la resiliencia, autoconcepto y motivación en judo según el género. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(1), 71-81.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research and evaluation methods* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Pocecco, E., Ruedl, G., Stankovic, N., Sterkowicz, S., Vecchio, F. D., Gutiérrez-García, C., . . . Burtcher, M. (2016). Injuries in judo: A systematic literature review including suggestions for prevention. *British Journal of Sports Medicine*, 47(18), 1139-1143.
- Reche García, C., Tutte Vallarino, V., & Ortín Montero, F. J. (2014). Resiliencia, optimismo y burnout en judokas de competición Uruguayos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9(2), 267-279.
- Rodrigues, L., Dias, C., Corte-Real, N., & Fonseca, A. M. (2014). Conceito de força psicológica na ginástica artística: A percepção de treinadores Brasileiros de elite. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 2, 23-46. Retrieved from: [http://www.fade.up.pt/rpcd/\\_arquivo/artigos\\_soltos/2014-2/02.pdf](http://www.fade.up.pt/rpcd/_arquivo/artigos_soltos/2014-2/02.pdf).
- Rogowska, A., & Kuśnierz, C. (2012). Coping of Judo Competitors in the Context of Gender, Age, Years of Practice and Skill Level. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 24(4), pp. 445-464.
- Ryan, R., & Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Santos, L., Fernández-Río, J., Almansba, R., Sterkowicz, S., & Callan, M. (2015). Perceptions of Top-Level Judo Coaches on Training and Performance. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 10(1), 145-158.

- Silva, V. (2009). *Análise e Caracterização da Luta de Judo. Estudo exploratório e comparativo das acções tácticas ofensivas em três competições distintas: Campeonato de Portugal, Campeonato da Europa e Jogos Olímpicos de 2008, na categoria de -60 kg*. Porto: Dissertação de Mestrado. FADE - UP.
- Sitch, M., & Day, M. (2015). Using a daily diary approach to understand the psychological experiences of making weight. *The Sport Psychologist*, 29(1), 29-40.
- Suay, F., Salvador, A., González, E., Sanchis, C., Montoro, J. B., & Simón, V. M. (1996). Testosterona y evaluación de la conducta agresiva en jóvenes judokas. *Revista de Psicología del Deporte*, 5(2), 79-93.
- Thelwell, R. C., Such, B., Weston, N., Such, J., & Greenlees, I. (2010). Developing mental toughness: Perceptions of elite female gymnasts. *International Journal of Sport and Exercise*, 8(2), 170-188.
- Thelwell, R., Dalzell, J., & Sadler, G. (2004). Mental toughness for soccer. *Journal of Sports Sciences*, 22(3), 313.
- Thelwell, R., Weston, N., & Greenlees, I. (2005). Defining and understanding mental toughness within soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 326-332.
- Tibbert, S. J., Andersen, M. B., & Morris, T. (2015). What a difference a "Mentally Toughening" year makes: The acculturation of a rookie. *Psychology of Sport and Exercise*, 68-78.
- Walker, B. M., & Winter, D. A. (2007). The elaboration of personal construct psychology. *Annual Review of Psychology*, 58, 453-477.
- Weinberg, R., Butt, J., & Culp, B. (2011). Coaches' views of mental toughness and how it is built. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 9(2), 156-172.
- Weinberg, R., Freysinger, V., Mellano, K., & Brookhouse, E. (2016). Building mental toughness: Perceptions of sport psychologists. *The Sport Psychologist*, 30(3), 231-241.
- Ziv, G., & Lidor, R. (2013). Psychological Preparation of Competitive Judokas – A Review. *Journal of Sports Science and Medicine*, 12(3), 371-380.

**ANEXOS**

---



**ANEXO A – ESTUDO 1 PUBLICADO NOS *CUADERNOS DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE***



**Citation: Silva, V., Dias, C., Corte-Real, N., & Fonseca, A. (2018). Mental toughness in Judo: perceptions of athletes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, Vol 18(3), 86-101**

## Mental toughness attributes in Judo: perceptions of athletes

## Atributos de fuerza mental en el Judo: percepciones de los atletas

## Características de força psicológica no Judo: percepções de atletas

Silva, Virgílio<sup>1</sup>, Dias, Cláudia<sup>2</sup>, Corte-Real, Nuno<sup>2</sup>, Fonseca, António<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Portugal;* <sup>2</sup>*Centro de Investigação, Formação, Inovação, e Intervenção em Desporto, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Portugal*

### ABSTRACT

Perceptions of mental toughness attributes were explored among Judo competitors. Twelve Portuguese judokas from different levels of achievement underwent a semi-structured interview, based on Personal Construct Psychology sociality and dichotomy corollaries (Kelly, 1991). A total of 148 *verbatim* transcribed pages resulted as raw data from the interviews. Inductive content analysis revealed properties and dimensions for each conceptual category, totalizing 22 attributes that composed mental toughness in competitive Judo. Emotional regulation, resilience, self-confidence, attention regulation, self-motivation and optimism were reported by all subjects of the sample. In relation to previous single-sport researches that explored mental toughness attributes, our results supported the existence of large conceptual similarities across sports, despite subtle differences in Judo discussed in reference to optimism, self-improvement, pragmatism and self-presentation regulation. Self-esteem and adaptability emerged as a novelty in the sport's mental toughness literature. Combativity was suggested to be the only mental toughness attribute rather peculiar to Judo.

**Keywords:** mental toughness, judo, combat sports, martial arts, qualitative.

### RESUMEN

El objetivo del presente estudio fue explorar las percepciones de los atributos de fuerza mental entre los competidores de Judo. Doce judocas Portugueses de diferentes niveles de realización deportiva fueron sometidos a una entrevista semiestructurada, basada en corolarios de sociabilidad y dicotomía de la teoría *Personal Construct Psychology* (Kelly, 1991). De las entrevistas realizadas resultaron 148 páginas de datos transcritos *verbatim*. A partir del análisis de contenido de manera inductiva surgieron las propiedades y dimensiones de cada categoría conceptual, totalizando 22 atributos que compusieron la fuerza mental en el Judo de competición. La regulación emocional, la resiliencia, la autoconfianza, la regulación de la atención, la automotivación y el optimismo fueron mencionados por todos los sujetos de la muestra. En relación con las investigaciones anteriores de un solo deporte que exploraron los atributos de la fuerza mental, nuestros resultados apoyaron la existencia de grandes similitudes conceptuales en los deportes, a pesar de las diferencias sutiles en Judo discutidas en referencia al optimismo, el auto-perfeccionamiento, el pragmatismo y la regulación de la autopresentación. La autoestima y la adaptabilidad surgieron como un nuevo aporte a la literatura de fuerza mental en el deporte. Se sugirió que la combatividad fue el único atributo de fuerza mental bastante peculiar al Judo.

**Palabras clave:** fuerza mental, judo, deportes de combate, artes marciales, análisis cualitativo.

## Mental toughness attributes in Judo: perceptions of athletes

### RESUMO

Percepções dos atributos de força psicológica foram exploradas em competidores de Judo. Doze judocas Portugueses, com diferentes níveis de realização competitiva, foram individualmente submetidos a uma entrevista semi-estruturada, assente nos corolários de sociabilidade e dicotomia da teoria *Personal Construct Psychology* proposta por Kelly (1991). Das entrevistas realizadas resultaram 148 páginas de dados transcritos *verbatim*. Da análise indutiva de conteúdo emergiram as propriedades e dimensões de cada categoria conceptual, totalizando 22 atributos que compuseram a força psicológica no Judo de competição. A regulação emocional, a resiliência, a auto-confiança, a regulação da atenção, a auto-motivação e o optimismo foram reportados por todos os sujeitos da amostra. Por comparação a estudos anteriores que exploraram os atributos de força psicológica num só desporto, os nossos resultados apoiaram a existência de grandes semelhanças conceptuais entre desportos, pese embora a obtenção de diferenças subtis no Judo discutidas em referência ao optimismo, ao auto-aperfeiçoamento, ao pragmatismo e à regulação da auto-apresentação. A auto-estima e a adaptabilidade emergiram enquanto novidade na literatura de força psicológica no desporto. A combatividade foi sugerida como sendo o único atributo de força psicológica bastante peculiar ao Judo.

**Palavras-chave:** força psicológica, judo, desportos de combate, artes marciais, análise qualitativa.

### INTRODUCTION

Modern Judo has evolved from its Japanese martial roots, to the point of allowing real fighting, both in training and competition scenarios. We ground this investigation in features of modern competitive Judo, namely: (a) few competitions over the season and relatively long periods of preparation, depending however on the athlete's level of competition; (b) largely an amateur sport, especially at the bottom levels of competition, although a slight progress is becoming evident in the past years, towards some degree of professionalization at the upper levels of competition – e.g., introducing prize moneys; (c) despite Judo being an individual sport, it is impossible for a competitor to carry out specific training without partners, which explains the attendance of athletes at training camps with rival competitors from other Clubs or Nations; (d) it is a contact sport with one-on-one combat simultaneously demanding decision-making, due to its uncertain and unpredictable nature (Rogowska & Kuśnierz, 2012), requiring technical resourcefulness and according to Franchini, Del Vecchio, Matsushigue, and Artioli (2011) a mixture of physiological qualities; (e) during fights verbal communication between coach and athlete is one-sided, since only the coach is allowed to talk, and usually limited to scarce seconds due to the refereeing rules; (f) at the top level competition, towards Olympic qualification, one single mistake or a split-second distraction is enough to end a fight (Ziv & Lidor, 2013) and be eliminated of a competition, since a second chance in repechage

is only allowed to athletes defeated at quarter-finals or semi-finals.

Outstanding competitors make potential into skill (Butt, Weinberg, & Culp, 2010) and are able to perform at the best of their possibilities, not only tactical-technically and physically speaking, but also psychologically. There is a considerable scientific evidence base, which asserts the determinant role of psychological aspects in the performance of elite athletes (Gould, Dieffenbach, & Moffett, 2002; MacNamara, Button, & Collins, 2010). Mental toughness allows athletes to express their training competence consistently in evaluation moments such as competition (Gucciardi, Gordon, & Dimmock, 2008). A landmark study in sport's mental toughness defined it as a natural or developed psychological edge, presenting competitors with more advanced and consistent skills in terms of determination, focus, confidence and control under pressure, as they coped with all the demands that top level sport places on athletes (Jones, Hanton, & Connaughton, 2002). Coulter, Mallett, & Gucciardi (2010) have defined the construct differently, without making comparison with other competitors' psychological skills:

*Mental toughness is the presence of some or the entire collection of experientially developed and inherent values, attitudes, emotions, cognitions and behaviours that influence the way in which an individual approaches, responds to and appraises both negatively and positively*



**Silva, V., Dias, C., Corte-Real, N., & Fonseca, A. (2018)**

*construed pressures, challenges and adversities to consistently achieve his or her goals (p. 715).*

So when competitors face tough demands, mental toughness seems to emerge as a decisive edge for success. Against similar levels of tactical-technical skill and physical preparation among competitors, it is plausible to consider that mental toughness distinguishes between good athletes and those who achieve excellence (Gucciardi et al., 2008).

However, Andersen (2011) raises the debate concerning the conceptualization of the construct, asking if mental toughness may not simply be a slogan that sells the image of a perfect and thus unrealistic athlete. Furthermore, it is reasonable to accept that high performance in sports does not depend merely on psychological attributes, but also on sport knowledge (technique, tactic, strategy) and physiological or physical variables. Such as we accept that physical talent alone does not guarantee success (Gucciardi et al., 2008), neither do psychological aptitude by itself. Therefore, although mental toughness has been to some degree conceptually associated with competition outcome (Jones et al., 2002, 2007), we consider that a mentally tough competitor can fail to achieve top level results due to other non-psychological performance variables. This is exactly the case in Judo, being a complex sport. In fact, to reach top-level competition in Judo, an array of factors must be developed in athletes, ranging from technical and tactical skills to psychological dimensions and physiological variables (Santos, Fernández-Río, Almansba, Sterkowicz, & Callan, 2015). In this context, it is reasonable to accept that being a mentally tough judoka may be a competitive edge. Otherwise, it will be one more weakness to be explored by the opponents.

According to Gucciardi, Hanton, Gordon, Mallett, & Temby (2014), of all mental toughness research papers, chapters or conference presentations which included mental toughness in its title or topic, over 95% of the publications have emerged since the end of the twentieth century. In recent years research developments on mental toughness were too evident, through both qualitative and quantitative methods. Various general attributes of mental toughness have already been identified in multisport researches (Butt et al, 2010; Jones et al., 2002, 2007; Weinberg, Butt,

& Culp, 2011). Beyond that, several studies have already focused on some Sport Psychology issues applied to Judo, including self-esteem, self-efficacy, self-confidence, trait and state anxiety, somatic and cognitive anxiety, intrinsic and extrinsic motivation, perceived precompetitive stress, coping strategies and styles of coping with stress (e.g., Amoedo & Juste, 2016; Gillet, Vallerand, Amoura, & Baldes, 2010; Interdonato, Miarka, & Franchini, 2013; Rogowska & Kuśnierz, 2012). However, no previous research was found investigating mental toughness in Judo. Even despite understandings that pointed out slight variants within mental toughness behavioural manifestations, according to the specific mindset required in each sport (Bull, Shambrook, James, & Brooks, 2005; Jones, Hanton, & Connaughton, 2007). In fact, being aware of that, several authors have inquired about the psychological qualities of sport-specific mental toughness, including in sports such as Cricket (e.g., Gucciardi & Gordon, 2009), Soccer (e.g., Cook, Crust, Littlewood, Nesti, & Allen-Collinson, 2014), Australian Football (Gucciardi et al., 2008) and Ultramarathon (Jaeschke, Sachs, & Dieffenbach, 2016). Besides that, following the reasoning of Gucciardi, Gordon, and Dimmock (2009), some authors underpinned their researches on the Personal Construct Psychology theory (Kelly, 1991) in an attempt to better qualitatively understand the construct of mental toughness.

Knowing that mental toughness attributes within sport-specific boundaries have been investigated in current literature, we undertook a qualitative approach, considering the absence of any research on mental toughness within a population of Judo competitors. Thereby, in line with previous single-sport qualitative research, the purpose of this study was to explore perceptions of athletes, identifying and conceptualizing mental toughness attributes within the specificity of Olympic Judo. Through which we also deal with the lack of qualitative studies focused on Judo as highlighted by Ziv and Lidor (2013), while aiming at gaining an in-depth understanding of the judokas' perspective. Furthermore, considering that some sport-specific qualitative researches have already contributed with new attributes to the extant literature (e.g., Driska, Kamphoff, & Armentrout, 2012), we aim to do the same through this study in Judo, due to the sport's particular features at the modern competitive setting.

## Mental toughness attributes in Judo: perceptions of athletes

Hence, we expect to collect some evidence beyond the sport-specific characteristics resulting from previous single-sport studies.

Following the reasoning of recent literature (cf. Jaeschke et al., 2016), we included participants with different levels of involvement. Cook et al. (2014), on their turn, although valuing research within the elites, considered that “different sports, different settings, different levels of competition, and different participants are likely to produce different results”. Thus, in order to frame a wide understanding of mental toughness in this particular sport, we collected perceptions of Judo athletes with different levels of competitive achievement (i.e., podium results at regional, national and international levels of competition). Along these lines we expanded our study sample beyond an elite group of medallists at Olympics and/or world and continental championships. By doing so we avoided the assumption, seen by some authors as a limitation in studies, that elite competitors are invariably the only ones either mentally tough (Crust, 2008) or knowledgeable about the subject. Considering, therefore, that mental toughness should not only be studied in elite or super elite athletes, but also examined in amateurs who did not reach competitive top level success (Gucciardi, Gordon, & Dimmock, 2009).

### METHOD

#### *Participants*

In order to assemble a holistic insight into the subcultural domain of competitive Judo, we used a purposive sampling technique (Patton, 2002). Given the extent of the interview protocol and the length and depth of the conducted interviews, a total of 12 Judo athletes were interviewed in person once by the same researcher. The first author invited the athletes directly, either personally or by phone, to anonymously take part in the research, explaining its purpose.

As the heterogeneous sampling was meant to gain the desired richness in the collected data, we selected a sample of Judo athletes with different levels of competitive results, within the population of Portuguese Judo competitors. Thus, the non-elite group (NEG) was comprised of medallist judokas in regional championships, who have never had a medal

at the Portuguese national championships. In the sub-elite group (SEG) were Judo competitors who had won at least a medal at the senior or junior national championships, but had not accomplished any podium result in the European and world championships neither at the Olympics. In contrast, medallists at the Olympics and/or at world and European championships, including both senior and junior age groups, established the elite group (EG). From the EG, only one athlete did not have Olympic participation.

Our sample included four non-elite, four sub-elite and four elite judo athletes, comprising a total of three females and nine males. Only two from the EG were former athletes while the remaining ten were competitors in active. The athletes' ages ranged between 17-40 years, with an average of  $20.8 \pm 3.2$  years ( $M \pm SD$ ) for the NEG,  $20.8 \pm 3.3$  years for the SEG and  $28.5 \pm 9.7$  years for the EG. Experience of Judo practice ranged between 9-21 years, with an average of  $11.3 \pm 2.2$  years for the NEG,  $14.5 \pm 5.0$  years for the SEG and  $18.3 \pm 3.1$  years for the EG. Considering competitive experience, athletes competed nationally between 5 to 17 years, for an average of  $7.0 \pm 1.8$  years for the NEG,  $7.5 \pm 3.1$  years for the SEG and  $11.8 \pm 4.1$  years for the EG. As for international competitive experience it ranged from 0 to 16 years, in an average of  $1.3 \pm 1.9$  years for the NEG,  $5.0 \pm 4.2$  years for the SEG and  $9.8 \pm 4.9$  years for the EG.

#### *Instrument*

In the context of the exploratory nature of our endeavour, we conducted individual, semi-structured interviews. In addition to exploring the participants' understanding, the semi-structured interview was identified as a frequent qualitative method used to investigate mental toughness in sport (Jaeschke et al., 2016; Thelwell et al., 2005). Prior to that, two pilot interviews, conducted with Brazilian judokas disconnected from the study, served as training for the interviewer. These pilot interviews took place, in order to verify the relevance of the open-ended questions within the interview guide and so that athlete's perceptions about sport-specific mental toughness attributes in Judo could be extensively and deeply collected. No subsequent changes were made to the interview protocol.

## Silva, V., Dias, C., Corte-Real, N., & Fonseca, A. (2018)

Participants were given a copy of the interview guide, sent by e-mail, one week prior to the date scheduled for the face-to-face interview, alongside with explanations regarding the nature and purpose of the study, so that they would have had the chance to get familiar with the questions. Before being interviewed, all the participants signed a consent form authorizing for data audio recording. Ethical approval for this investigation was also granted from the relevant committee at the interviewer's University.

For the elaboration of the interview protocol we took in consideration principles from Personal Construct Psychology (PCP), mainly sociality and dichotomy corollaries (Kelly, 1991), thus following previous applied research to mental toughness (Coulter et al., 2010). Through the sociality corollary applied to our interview protocol the interviewees sought to perceive the vision that other athletes have of their surrounding world (cf. Gucciardi & Gordon, 2008). As for the dichotomy corollary it was useful since athletes experienced at lower levels of competition, were likely to understand the concept of mental toughness in light of what it is not. The interview guide comprised five sections (i.e., conceptual definition, situations, characteristics of mental toughness, athlete's introspection and mental toughness trainability) and consisted of 17 questions, seeking to collect not only but also the participants conceptual understanding of mental toughness (e.g., can you summarize in a definition what describes your understanding about mental toughness in Judo?), their perceptions about the attributes required in competitive Judo (e.g., which attributes of mental toughness allow to differentiate between the mentally stronger and the least strong athletes?) and additionally requesting the judoka for an introspection (e.g., what mental toughness characteristics do you possess and on which ones do you feel that you need to progress?). During each interview, meaningful notes were taken by the interviewer. That allowed follow-up questions to be timely addressed as needed, including clarification probes to make clear any dubious expressions or jargon presented by participants, elaboration probes for gathering more detailed information and, seldom, counterfactual questions. Non-verbal and short verbal cues were also employed, encouraging interviewees to keep sharing thoughts.

Interviews took place mainly at different Club facilities' and, alternatively, at public locations of each athlete's choice. All interviews started by collecting demographic and sporting data of the athlete. In all conducted interviews, the first author and interviewer adopted a neutral stance, questing for elaboration without influencing participants' points of view. All interviews were conducted in the native Language of the judokas (Portuguese) and took in average 60 minutes, ranging from 25 to 105 minutes in length. The full content was digitally audio recorded and afterwards transcribed *verbatim*, generating 148 single-spaced pages of typed transcript with one inch of margins.

### Data analysis

The 12 interview transcripts were individually read and listened to by three members of the research team, gaining an overall view of the data. In order to reach the goals of this research, inductive content analysis was the research technique employed by our investigation team. The analytic process of uncovering and delimitate concepts through "open coding" (Corbin & Strauss, 1998, 2008) did not leave any text segment uncoded. Qualitative research software NVivo11 was used to categorize and manage the vast data collected. Categories naturally arose based upon raw data and, being mutually exclusive, did not overlap with each other, since consistent definitions were given, differences between categories were attained and multiple reviews were made. Properties and dimensions of each category were developed in line with key methodological aspects underlined by Corbin and Strauss (2008). Inferences were made towards the conceptualization of a mental toughness overview specific to the sport of Judo.

The interviewer, known in the sport, was himself a Judo practitioner for almost 27 years and a former athlete during 14 years. The fact that the interviewer was known in the National Judo community helped him in building *rapport* with the interviewees, thus assuring an informal climate prone to honest conversation between each of the participants. The other members of the investigation team were not knowledgeable in Judo, but were experienced researchers in qualitative methods.



# Mental toughness attributes in Judo: perceptions of athletes

Not infrequently it was easy for interviewees to explain mental toughness characteristics based on their opposites. For example, self-doubt described by athletes (definitely not being a mental toughness feature) was interpreted by the research team as being an opposite attribute of self-confidence, interestingly corroborating previous investigations (Coulter et al., 2010; Gucciardi et al., 2008). Indeed, the coding process of the raw data benefited from the dichotomy corollary of Kelly's (1991) PCP theory, thus overcoming, to some extent, a "notable limitation of previous research on mental toughness" (Gucciardi & Gordon, 2008). Codification was done by the first author, making inferences and developing theory based on the collected data. Trustworthiness through investigator triangulation (Patton, 2002) was later assured in the coding process and along inductive analysis, taking in two more members of the research team experienced in this qualitative technique, but not involved in the literature review for the study. The very few inconsistencies that arose among the three researchers, if not harmonized between all, were settled by the main author, valuing his familiarity with the sport and its competitive setting.

## RESULTS

Figure 1 presents our findings in terms of mental toughness characteristics and its frequency among the sample ( $n = 12$ ), according to the athletes' different levels of achievement (elite, sub-elite and non-elite). In the text below, each of the 22 mental toughness attributes is described and presented in descending order of frequency through which it was mentioned by the athletes. All judokas cited are identified in reference to their respective achievement level. We have noticed that six of those characteristics arose through the whole sample and three did not emerge through all achievement levels.

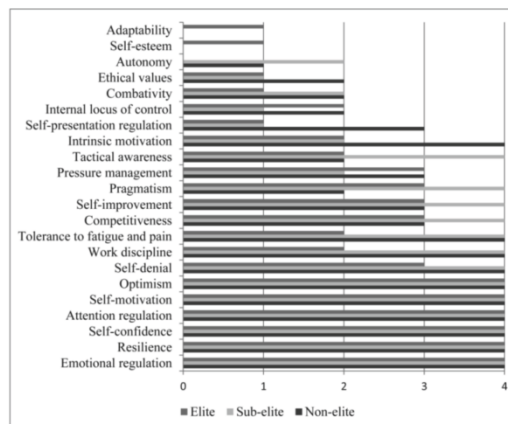


Figure 1. Results for characteristics of mental toughness by athletes' level of achievement.

Table 1 presents a summary conceptual description for each attribute phrased with words of the judokas, indicating the frequency that each mental toughness characteristic was mentioned by the participants of the sample.

Table 1  
Mental toughness attributes perceived by Judo competitors.

Properties and dimensions of categories	Categories
Emotional and thoughts self-regulation that results in its own control of the body	Emotional Regulation ( $n=12$ )
Endure, persist and overcome demands and setbacks	Resilience ( $n=12$ )
Belief in one's abilities and therefore in achieving success	Self-confidence ( $n=12$ )
Maintain focus in the fight itself, blocking distractions	Attention Regulation ( $n=12$ )
Self-initiative in defining goals and determination to achieve	Self-motivation ( $n=12$ )
Belief on positive outcomes	Optimism ( $n=12$ )
Self-sacrifice to succeed at Judo	Self-Denial ( $n=11$ )
Completing the work that is supposed to do	Work Discipline ( $n=10$ )
Constantly struggling and overcoming both physical pain and training fatigue	Tolerance to Fatigue and Pain ( $n=10$ )
Being better than others	Competitiveness ( $n=10$ )
Embrace challenges for task mastery	Self-Improvement ( $n=10$ )
Simplifying adversity and complying to training demands, not complaining	Pragmatism ( $n=9$ )

Silva, V., Dias, C., Corte-Real, N., & Fonseca, A. (2018)

Dealing with pressures related to sport results, obligations, critique and expectations of self and others	Pressure Management (n=8)
Tactical understanding of Judo, resulting in efficient decision making	Tactical Awareness (n=8)
Passionate about Judo fighting and the preparation that competition entails	Intrinsic Motivation (n=8)
Presence and facial expressions that affects others, displaying control and hiding weaknesses	Self-presentation regulation (n=5)
Feel responsible and in control for one's actions	Internal Locus of Control (n=5)
"Aggressive" fighting style, intended to dominate the opponent physically and tactically	Combativity (n=5)
Humble, respectful and hardworking conduct	Ethical Values (n=4)
Take initiative in one's progress	Autonomy (n=3)
Regard oneself in a high standard	Self-Esteem (n=1)
Ability to progressively adjust oneself to some particular cultural demands of the sport	Adaptability (n=1)

*Emotional regulation.* This attribute resembles a state of calmness, as explained by one of our Olympic athletes interviewed: "Within the winning athletes, world and Olympic champions, for some it's just another day at the office." It represents the efficient and effective performance of the physical body irrespective of the contextual demands. That is, to control useless thoughts and negative emotions (e.g., anger, fear, anxiety), so that they do not interfere negatively while performing (e.g., avoiding choking under pressure), but rather favorably to the competitor. For instance, one sub-elite athlete referred "the anger of being behind result" as an underlying emotional weakness to tackle, in that it caused him to do "irrational offensive actions" during the fights, resulting in undesirable competitive outcomes.

*Resilience.* The concept emerges as a positive adaptation in the presence of adversity, either being mistakes or very difficult and hard to overcome situations. It consists in suffering, persisting and surpassing adversities, instead of giving up easily or letting go quickly as it will be the case with the more fragile judokas, noticed one sub-elite athlete: "The psychologically weak judoka simply does not insist

on overcoming difficulties." The contrasting reality is put into context by another sub-elite competitor:

Once, in a competition in Poland, I was losing until a few seconds from the end. And I kept putting pressure on the athlete, trying to see if he made any mistake and trying to do the technique I wanted to do. And even in the last second I threw him with a [name of Judo technique] and I scored a [highest advantage which ends a fight]. I was able to be strong enough psychologically to keep trying until the end and trying to find solutions to the end. And do not let the fact, that I was losing and few seconds were remaining, affect me.

Moreover, winning when an athlete is not at his best level of preparation was depicted as an example of resilient behaviour, where the athlete endures any low moments in either physiological or tactical conditioning and still performs effectively in competition. Resilience stood out as relevant also when judokas were struggling through a bad training day, being especially evident when in the presence of fatigue and when an athlete was feeling unable to throw anyone during simulated practice of competition fighting (i.e., during *randori*).

*Self-confidence.* It consists in believing that one can perform successfully in a given situation and has the abilities that will lead him to success. In a more specific sense, it also covers self-efficacy in decision-making during Judo bouts, which requires tactical-technical knowledge. An example of that was given by an elite competitor:

Has confidence in his capacities, so that in moments of competition accompanies one hundred percent a decision making. That is, when we make a technical-tactical decision, to believe a hundred percent, not to hesitate - whether to do or not to do, whether to risk, whether I am strong or I am weak, whether I am able to throw.

Based on our findings, the opposite of being confident was doubt, hesitation, insecurity about oneself. Moreover, having the impression that no task has been left undone and that preparation met the highest standards of demand is an important part of being self-confident, because, consequently, this nurtures a strong belief in victory. However, an

## Mental toughness attributes in Judo: perceptions of athletes

athlete's confidence is also dependent on competitive results, as well explained by one sub-elite athlete: "It is not enough to train at a high level and do many intense training sessions. One must also have results, materializing the athlete's training. Otherwise he may begin to lose confidence."

*Attentional regulation.* Our results underlined as crucial the ability to constantly shift the attentional focus on whatever is essential in every moment, within the fight itself and also outside the competition day, throughout practice and daily routines. A practical example was given by one sub-elite athlete:

Be focused on the work that I am doing, do not let me be distracted. For example, we have finished a task, we go to drink water and I do not get into conversation with colleagues or let myself be distracted from the moment that is the training.

An athlete must be able to adapt his focus accordingly, in order to overcome the multiple and ever-changing demands he faces, particularly while fighting: "When I go to the *randoris* I am concentrated. I'm thinking about what I'm going to do. How am I going to hold, the attack I'm going to make, how I want to throw or not."

Interestingly, our accounts indicated that proper concentration allows an efficient emotional regulation. For instance, if a thought is useless, mentally tough judokas simply don't give it any attention. Instead, they focus at the tactical and strategic variables concerning the "here" and "now" of the fight. For the athlete is more productive to concentrate at the sport-specific decision making involved in a Judo bout. Rather than losing his focus in subjects or thoughts with no practical relevance (e.g., lack of luck in the draw, the high competitive level of the opponent in the first contest, bad referee call). In the words of a non-elite athlete, a mentally tough judoka "is someone who shows... coldness, who does not let himself get out of control with the interference of the public and other distractions, which are inherent in a combat."

*Self-motivation.* This concept consists of having self-initiative and the will to define its own goals: "A strong judoka is one who aspires to reach the world

championships and reach the Olympic Games and make good results." It is about being determined, even stubborn and obsessed in struggling to achieve ambitions and objectives, including performance goals, towards which the athlete directs his energies and actions. Poorly defined goals may compromise intense training exercises, as explained by one non-elite competitor: "When it starts to hurt, if the person is training aimlessly, it will result in letting himself down."

*Optimism.* Having a belief that things will work out well is a quality of the mentally tough athletes. One elite female judoka gave us a good example in the training context: "Today's training is not what I was expecting, but tomorrow will be." Optimistic athletes go by without worries about coming events, emphasizing the need to live in the present. They do not fear failure in general neither do they feed expectations of failure about the future. One elite athlete elaborated well on this notion, narrating a short story of driving abroad with two athletes and how differently one and another shared their thoughts on the upcoming event: "In an approach to a competition, the negative athlete begins to predict everything that can go wrong. The most positive athlete will focus on finding solutions and opportunities."

*Self-denial.* This concept was reported as being an inherent attribute evident across the toughest competitors: "... after a strong workout at night, you need to get up early in the morning to go to school. It costs, because I'm tired of my muscles, I'm sleepy and it takes a lot of effort to get up." Therefore, for an athlete to acknowledge self-denial he must be willing to sacrifice his personal and social life, his own comfort and many of the comforts of contemporary life, in favor of its progression and strengthening as a competitor. Sometimes even an athlete's personal preferences have to be sacrificed, like it was revealed by one sub-elite judoka: "Sometimes I do not have much patience to do weight training, but you have to do it." This demonstrates the importance of making certain sacrifices so that Judo is given priority.

*Work discipline.* According to the judokas interviewed, being disciplined with tasks enables one to fulfill goals according to its level of priority (i.e., first things first). Thus, discipline regarding diet and



## Silva, V., Dias, C., Corte-Real, N., & Fonseca, A. (2018)

social lifestyle was emphasised. Though being disciplined is mainly as simple as completing the work that is supposed to do and to seriously undertake the tasks that they are assigned to by coaches. This idea was interestingly elaborated by one sub-elite athlete: "Going to the training session and training [effectively] are two completely different things. Going to training is the characteristic of less strong judokas... He went. He didn't do 'anything'. But he went there."

*Tolerance to fatigue and to physical pain.* This phrase summarizes the main idea of the concept: "An athlete who trains to compete has a constant struggle with pain." A mentally tough competitor must withstand situations of injury related pain and states of discomfort and fatigue, either accumulated over time or due to intense occasional demands, both in training and competition.

*Competitiveness.* It is about aiming to be the best at the sport. A competitive judoka has the will to win and to challenge oneself, in order to become the best at the sport. In training, for instance, this means "being the one who projects the most and falls the least". Hating to lose was also evident for this concept.

*Self-improvement.* This comprises a set of performance dimensions, such as physical, physiological, technical, decisional variables. It was mainly related to athletic progression, level up through loyal practice. In the words of a non-elite participant, "a judoka is always learning." The concept included also an attitude to interpret learning and training challenges as opportunities, by which athletes fostered their own athletic growth and knowledge of the sport.

*Pragmatic.* A large number of our studied athletes implied on the importance of realistically identifying what has to be done to succeed and simply doing it for every situation, even if that implies having to admit any transient weaknesses. "A stronger judoka does not even complain, he simply complies", because, as it was stated by another athlete, "...what has to be done, has to be done." Pragmatic competitors are action-oriented and hold "the ability to simplify adversity", instead of contributing to amplify and problematize already challenging circumstances. Sometimes, harsh behaviours can be

confused with egoism, since pragmatic judokas prioritize their own interests as it was well exemplified by one female sub-elite athlete, when competing alongside teammates of the National Team: "Although I have teammates who also compete, I'm first."

*Pressure management.* The mentally stronger competitors are able to deal with various potentially stressful situations and deliver the desirable outcome, despite being under pressure. Major pressures perceived by judokas came from the need to obtain predefined results in competition. In the words of a non-elite judoka, handling pressure during a fight against a superior opponent can be as simple as managing his thoughts: "... I will not fight against an Olympic champion; I will fight against a judoka just like me." Moreover, as stated by an elite athlete, even a remark or comment someone says to a competitor, if not well managed, may result in pressure and can turn out to be stressful for a mentally weaker judoka: "Interference can be someone telling me that I will not qualify for the Olympic Games."

*Tactical awareness.* This was emphasized by judokas of all levels of achievement as an attribute that consisted in the ability to make good tactical decisions. Thus, related to the sport tactical-technical specificity and as a sport skill based upon decision-making that allowed an athlete, at some extent, to control the unfolding of a Judo fight through superior tactics. A non-elite judoka elaborated well on the concept: "In the moment that he noticed a single carelessness from the opponent, he scored [the maximum advantage in Judo] and won the final."

*Intrinsic motivation.* The assertion of a sub-elite athlete makes the conceptualization of this category unequivocal: "I think that when a judoka is truly passionate about the sport he turns out to be psychologically stronger..." It rests simply in an intense passion for Judo, enjoying the fight itself due to the satisfaction they draw from it. Some athletes also considered the pleasure in practicing and perfecting the game of Judo.

*Self-presentation regulation.* The convenient physical expression of thoughts and emotions lies in this quality elaborated by judokas. Whereas adopting a rough appearance is the visible part of actually being mentally tough, body language also sends a message

## Mental toughness attributes in Judo: perceptions of athletes

to the opponents of being in control, especially when facial expressions cannot be interpreted. Indeed, one interviewee gave the example of the 2016 Olympic champion at the under 73 kg weight category that during competition was not seen frowning or smiling till the last fight was over. Moreover, this quality can assist in strategically hiding casual weaknesses (e.g., fatigue, injury) as it was explained by a non-elite judoka: “An athlete who is injured needs to demonstrate mental toughness to be able to stay in the fight without showing the opponent that weakness.”

*Internal locus of control.* This concept was conveyed as a perception of control over the unfolding and outcome of certain events that typify the life of the Judo competitor. It is also about assuming responsibilities for one's bad results. A non-elite athlete elaborated on that: “Is to accept the error, to accept that we were insufficient in that moment and that it was our fault, not throwing it away [the guilt] like a hot potato.” Contrariwise, said a sub-elite participant, “an athlete who is psychologically not strong is that type of judoka which always gives excuses...”, as a mentally tough competitor does not make excuses neither tends to attribute faults to external causes. Besides, if some aspect of competition is clearly out of the athlete's control, he simply does not direct his focus to it.

*Combativity.* It was presented as a vigorous style of fighting, physically speaking, but while maintaining tactical sense. It rests in seeking to dominate the opponent, restrict their actions in the struggle through a physically intense, rather aggressive attitude towards fighting, constantly pressing the opponent's game. This was evident in the words of a sub-elite athlete: “Aggressive in the sense of taking the initiative. In competition we go towards him. We do not allow the opponent to grip [first] or bend us.”

*Ethical values.* These were identified in athletes as a firm conduct based upon humble, respectful and hardworking morals. In reference to doping one elite athlete elaborated on this concept: “I believe there are other sports in which the pressure is so great that athletes may tend to take shortcuts, if their character and values are not strong.”

*Autonomy.* This quality was pointed out in relation to one's athletic progression, either directly in practice

or any other relevant sport career aspects that a competitor may independently decide on, apart from coach guidance. While according to one sub-elite athlete “the psychologically weak [athlete] can only follow the coach's instructions.”

*Self-esteem.* This was one of the only two mental toughness concepts solely referred by a single judoka, stressing how important was for the athlete to feel good with himself and in the context of his relationship with significant others. This elite athlete explained the concept as “the position of oneself before other people; how we feel about everything.”

*Adaptability.* Interestingly, this concept was appointed only by the same elite athlete that reported self-esteem. To become over time comfortable throughout defying sport-specific circumstances (e.g., dieting and losing weight, training abroad) was described as a quality inherent to the mentally tough judokas. The concept was based on the ability to progressively transform one's habits and thus adapt to the demands of the sport, to the point of accepting and normalizing certain initially uncomfortable situations. This phrase summarizes the concept: “... it's not just a stressful situation that I'm waiting for it to end, but it is something that I have already internalized as a standard of living.”

## DISCUSSION

Elite athletes are expected to seek to learn more about popular understandings of mental toughness than their lower achievement counterparts (Gucciardi et al., 2008). Yet studies only focus at top level competitors. This trend was seen as a limitation by Cook et al. (2014), which we addressed through this research. Thus, our heterogeneous sample, composed of athletes from different levels of achievement and both genders, allowed us a more genuine and deeper understanding of mental toughness, in the particular context of competitive Judo, from bottom to the top level competitive involvement.

Considering Portugal's level at the international competitive setting, being able to interview three Portuguese Olympic judokas, including a medallist, was a strength of our research. The fact that we conducted extensive and in-depth interviews was also a strong point of our research. However, having interviewed once each one of the 12 athletes may



**Silva, V., Dias, C., Corte-Real, N., & Fonseca, A. (2018)**

stand out as a limitation in our study, since it may have hindered our goal to obtain all the scope of understanding truly possessed by each athlete. Thus, some minor details may have escaped our comprehension of mental toughness in Judo. That may have been the case when two attributes (i.e., adaptability and self-esteem) were accounted by one single elite athlete, across a sample of 12 competitors. However, those attributes were conveyed by the only Olympic medallist of our sample.

We aimed at identifying the distinctive nature of being mentally tough in Judo. Thus, considering literature which addressed sport-specific mental toughness attributes (Bull et al., 2005; Cook et al., 2014; Gucciardi et al., 2008; Jaeschke et al., 2016; Thelwell et al., 2005), large conceptual similarities were found between Judo and those four sports studied in the four single-sport publications mentioned above. Identical matches were also detected relating Judo attributes of mental toughness with results from multisport researches on mental toughness (Jones et al., 2007) and over the importance of psychological qualities in elite sport (Gould et al., 2002; MacNamara et al., 2010).

Nevertheless, some differences in terminology were identified, since other labels were used while reporting to the same attributes conceptualized in our study (e.g., controlling emotions; perseverance; self-belief; concentration and focus; self-set challenging targets; sacrifices; work ethic; physical toughness; handling pressure; sport intelligence; accountability; independence). Along these lines, differences on our results in reference to extant literature are discussed below either being subtle ones or more pronounced. Accordingly, seven conceptual categories arising from our data are considered one by one.

*Optimism.* No apparent reference to optimism as a mental toughness attribute was found in English Cricket (Bull et al., 2005) neither in British Soccer (Thelwell et al., 2005) and neither in Australian Football (Gucciardi et al., 2008). Contrary to that, research in Australian Soccer identified “optimism” among an extensive list of mental toughness elements and within an higher order attribute labelled “tough attitude” (Coulter et al., 2010). Conceptually, our definition of optimism overlapped the one given by these authors (i.e., to “have a hopeful outlook that the

future will be positive and will present with it opportunity”). Interestingly, in a sample of Uruguayan judokas, low level of optimism was found to be correlated with burnout symptomatology (Reche García, Tutte Vallarino, & Ortín Montero, 2014).

*Self-improvement.* In the pioneer work of Jones et al. (2002), there is no direct mention to self-improvement as a mental toughness attribute. Contrariwise, according to Australian Football coaches, the opposite pole of “determination” was “being easily satisfied with mediocrity” (Gucciardi et al., 2008). Conceptually, this constitutes an attribute partially related with the self-improvement mindset portrayed in our research, by which judokas supposedly would be able to develop their perceived competence. Indeed, those findings concerning this attribute appear to be aligned with the human need of competence as proposed in the self-determination theory conceptualized by Ryan and Deci (2000), since dissatisfaction against mediocrity is likely to foster competence and, therefore, framing a self-improvement mindset. Yet, comparing our results to a recent study conducted by Cook et al. (2014) in an English Premier League Soccer Academy, the “commitment to excellence” mindset appears to be a far more evident conceptual overlap, but only in what it was related to progression, learning and improvement on weaknesses. Since having the “highest working rate and work ethic” and “pushing physical limits”, two qualities which these authors subordinated to “commitment to excellence”, appear to be conceptually different from judokas’ notion of self-improvement. Besides, the equivalents of both qualities in our study were, respectively, work discipline and tolerance to fatigue and pain. Indeed, at least in Judo, one can push his physical limits (e.g., losing extra weight to fit in a competition category; see Sitch & Day, 2015) without really searching for excellence. The same logic can be employed in relation to work discipline, as an athlete can exhibit a high work rate to simply recover from an injury or to maintain his already acquired top level technical abilities. If that still is considered to be commitment to excellence, then that separates it from the learning attitude clearly underlying self-improvement found in Judo. However, our results were conceptually coincident with the “exploit learning opportunities” quality found in Cricket, explained in terms of “a

## Mental toughness attributes in Judo: perceptions of athletes

clear desire to use learning opportunities and keep learning” (Bull et al., 2005). Interestingly, the scarce available sport-specific literature on this topic suggested that increases in self-perception of competence were more likely to occur from task-oriented motivational climates among female judokas than in male Judo athletes (Ortega, et al., 2017). Moreover, in general terms, Gyomber, Kovacs, & Lenart (2015) particularly highlighted male sportsmen due to their hard work capacity to improve on skills.

*Pragmatism.* Cricket presented subconcepts of the pragmatism identified in our judokas. One of those was “honest self-appraisal” by which cricketers acknowledged their strengths and limitations (Bull et al., 2005), in a way we may qualify as pragmatic, realistic and harsh. The other overlapping subconcept with the pragmatism of our judokas was the “maintain self-focus” attribute referred in the same study conducted in Cricket. Likewise, some judokas in our study stressed the importance of being self-centered in their own performance. Another quality that appears to be partially encapsulated in our judokas’ pragmatism was previously reported among players of Australian Football, namely, the characteristic “positivity” in the sense of focusing on what can be done (Gucciardi et al., 2008). The same authors also reported “self-awareness” amongst footballers, giving it the same meaning of “honest self-appraisal” above mentioned in the cricketers. Of all three aforementioned pragmatism subconcepts, this last one was the only which was transversal to all sports here analysed, thus signalling slightly divergent conceptual understandings between sports.

*Self-presentation regulation.* Strategies by which athletes self-present to others are seen as having functional implications in regulating both performance (e.g., concentration) and emotions (e.g., anxiety), that if trained intentionally may be developed into deliberate behaviours rather than spontaneous (Hackfort & Schlattmann, 2002). These authors contrasted, for example, between a figure skater whose expressive aspects are a part of explicit performance requirements and a boxer whose presentation and staring conveys useful fight meanings, in an attempt perhaps to destabilise his opponent. According to our results, during a Judo fight, being able to not express any kind of emotions

through facial expressions and to express no other message than the control over the situation through body language is regarded as a characteristic only within reach of the mentally stronger competitors. Our finding is reinforced by Hackfort and Schlattmann (2002), who considered that athletes expressed or concealed their emotions as well as demonstrated emotions actually not being experienced. The kind of emotionally neutral self-presentation showed by judokas that may unsettle weaker opponents may be related with findings obtained in Soccer, stating importance in “having a presence that affects opponents” (Thelwell et al., 2005). Ultimately, self-presentation may assign a psychological dimension to the task of establishing a strategy for a fight, that is beyond its obvious tactical essence.

*Combativity.* Cricketers reported that a strong physical condition of the body was a source of self-confidence (Bull et al., 2005). In the case of judokas, we may also consider “feeding-off physical condition” as a vital part of combativity during fights. Nevertheless, conceptually, combativity goes beyond mere good physical or physiological conditioning. Indeed, combativity was nowhere to be found in a sport like Ultramarathon where pushing physical limits is crucial (cf. Jaeschke et al., 2016). On the other hand, the Soccer attribute of “wanting the ball at all times (when playing well and not so well)” (Thelwell et al., 2005) seems to be more related with the physically intense and somehow aggressive style of fighting that combative judokas embody. Despite the aforementioned wording differences between Soccer and Judo, the essence of the two sport-specific concepts appears to be shared. That is, both attributes are based on dominating the game, its pace and direction, physically speaking, without neglecting its tactical sense. In support of our results, Escobar-Molina, Courel, Franchini, Femia, & Stankovic (2014) had already highlighted combativity as crucial in order to avoid receiving penalties during a fight. Although behaviours embodying combativity are suggested to be rather peculiar to Judo, this attribute is expected to be evident in other combat sports.

Aiming at a “greater specificity in tailoring interventions” (Crust, 2007), the knowledge on a peculiar attribute of mental toughness found amongst

## Silva, V., Dias, C., Corte-Real, N., & Fonseca, A. (2018)

judokas (i.e., combativity) becomes of utmost importance. Some caution is however convenient, because fighting styles may vary according to the culture of the country where Judo is practiced, despite the rules being the same worldwide. If training methods employed by elite Judo coaches were found to be influenced a lot by the coach's sport culture (Santos et al., 2015), particular subcultural domains can also be expected to exert influence over the athletes' fighting styles. For instance, in general the Japanese judokas are traditionally known for their overall technical efficiency, the French judokas gained fame for emphasizing tactics and the Georgians are recognized by their physical power and aggressive fighting style. Furthermore, aggressiveness in young Spanish male judokas with higher competitive achievements was found to be greater than that of their lower achievement counterparts (Suay, et al., 1996). According to these authors, aggressive behavior was also higher among judokas with more years of Judo practice, suggesting influence of competitive involvement in the development of aggressive behavior. Overall, this raises discussion about the importance of aggressive attitude towards fighting which characterized, partially, combativity in our judokas. Thus, further research on the concept of combativity is of interest in Judo and also in different combat sports.

*Self-esteem.* The concept appears as a novelty in the literature of mental toughness in sport. Nonetheless, the positive and moderated correlation that has been established between Spanish judokas' self-esteem and their competitive results (Amoedo & Juste, 2016) supports our finding among Portuguese Judo athletes.

*Adaptability.* Dieting and cutting extra weight to meet subcultural expectations of competitive Judo was a given example of adaptability. The concept itself was conveyed as a quality that promoted an athletic progressive evolution of a judoka within the cultural subdomain specific to Judo. Indeed, it was implicitly acknowledged as being a mid-term process of acculturation. Thus adding up evidence to the influence of sport-specific subcultural demands for building mental toughness in the elite, such as it was presented by Tibbert, Andersen, and Morris (2015). To our knowledge, an evident conceptual parallel does not seem to have been reported in any other mental toughness single-sport study. Moreover,

considering that adaptability in the aforementioned sense cannot be mistaken for the ability to adapt, when faced with tough circumstances, that according to Galli and Vealey (2008) typifies resilience.

## FINAL CONSIDERATIONS

The need for mental toughness may be less evident, if everything within an athlete's life is going very well and smoothly. However, a competitor is bound to face challenges, pressures and adversities. In this predominantly rough context, our results suggested that the mentally toughest judokas were acknowledged for performing accordingly to their level of preparation. This conceptual notion conveyed by the judokas interviewed is reinforced by the fact that sportsmen in general, but men particularly put pressure on themselves with concerns about performing poorly and making mistakes (Gyomber et al., 2015). Accordingly, among the mentally stronger Judo athletes underperforming was not expected, as consistent performances between non-testing training scenarios and evaluative sport competitions were considered key in our contribution to the concept of mental toughness. This consistence notion was simply a matter of competing within the limits of one's current fighting competence, regardless of both the opponents' performance and final outcome. One could lose a match to a more competent opponent and still exhibit mental toughness. Thus, tackling recent criticisms (e.g., Andersen, 2011), our contribution to the conceptual comprehension of mental toughness, emerging surprisingly from the raw data, distanced itself from the notion of being better than the opponents.

Our findings suggested that general elements of mental toughness across sports are likely to exist (e.g., emotional regulation, resilience, high motivation, self-confidence and concentration). Accordingly, to express an "aggressive" fighting style, intended to dominate the opponent physically and tactically (i.e., combativity) was suggested to be a mental toughness attribute distinctive in Judo. Along these lines, we found that the specific features of a sport can generate demand for psychological qualities not recognizable in many other sports as well as dismiss the need for generally recognized qualities. For instance, comparing our findings with the work of Jaeschke et al. (2016) it was clear the absence in Ultramarathon of explicit references to



## Mental toughness attributes in Judo: perceptions of athletes

self-confidence and attention regulation as determinant mental toughness attributes. On the other hand, “team role responsibility” was one psychological quality not at all reported by the interviewed judokas in this study, but was understood to be a mental toughness characteristic in Australian Football (Gucciardi et al., 2008). This particular contrast between Judo as a predominantly individual sport and Australian Football as a team sport lends evidence on the hypothesis that some peculiar characteristics of mental toughness may exist across sports. Still, this does not support the existence of unique or exclusive characteristics of a sport, contrary to the understanding of Gucciardi et al. (2008). Nevertheless, our conclusions were consistent with those of Cook et al. (2014), insofar as similarities were predominant when comparing mental toughness attributes across sports so far studied.

Our results were based upon understandings of athletes ranging from lower to upper levels of competition, considering the nature of this combat sport. From a practical viewpoint, the knowledge resulting from this study will direct Judo coaches in their training practices towards the development of mental toughness characteristics particular to the sport. For instance, taking into account that for a consistent performance it will be important to minimize errors during combat in Judo, coaches should address athletes’ attentional regulation capability according to sport-specific tactical-technical aspects. Even more, considering the work of Weinberg, Freysinger, Mellano, & Brookhouse (2016), sport psychologists will also benefit from this sport-specific knowledge, particularly by enabling them to tailor their interventions in accordance with the slightly divergent attributes of judokas’ mental toughness hereby discussed (e.g., pragmatism, self-esteem). And, at the same time, allowing practitioners to address the development of mental toughness attributes in general recognized as such, regardless of the sport (e.g., emotional regulation, resilience, self-confidence).

This study may be useful to researchers’ further efforts to conceptualize, measure and develop judokas’ mental toughness. Nonetheless, further single-sport research based on different subcultural realities, other than the Portuguese community,

would bring a greater insight about mental toughness in Judo. Since “mental toughness lends itself to being an umbrella term under which athletes conform to the sport’s subcultural ideals” (Tibbert et al., 2015).

## REFERENCES

1. Amoedo, N. A., & Juste, R. P. (2016). Evaluación de la autoeficacia y de la autoestima en el rendimiento deportivo en Judo. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*(29), 109-113.
2. Andersen, M. B. (2011). Who’s mental, who’s tough and who’s both? Mutton constructs dressed up as lamb. En D. Gucciardi, & S. Gordon, *Mental toughness in sport: Developments in theory and research* (págs. 69-88). New York, NY, US: Routledge/Taylor & Francis Group.
3. Bull, S., Shambrook, C., James, W., & Brooks, J. (2005). Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 209-227. <https://doi.org/10.1080/10413200591010085>
4. Butt, J., Weinberg, R., & Culp, B. (2010). Exploring Mental Toughness in NCAA Athletes. *Journal of Intercollegiate Sport*, 3, 316-332. <https://doi.org/10.1123/jis.3.2.316>
5. Cook, C., Crust, L., Littlewood, M., Nesti, M., & Allen-Collinson, J. (2014). ‘What it takes’: perceptions of mental toughness and its development in an English Premier League Soccer Academy. *Qualitative Research In Sport, Exercise And Health*, 6(3), 329-347. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2013.857708>
6. Corbin, J., & Strauss, A. (1998). *Basics of Qualitative Research: Techniques and Procedures for Developing Grounded Theory* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
7. Corbin, J., & Strauss, A. (2008). *Basics of Qualitative Research: Techniques and Procedures for Developing Grounded Theory* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage. <https://doi.org/10.4135/9781452230153>
8. Coulter, T. J., Mallett, C. J., & Gucciardi, D. F. (2010). Understanding mental toughness in Australian soccer: perceptions of players, parents, and coaches. *Journal of Sports Sciences*,

Silva, V., Dias, C., Corte-Real, N., & Fonseca, A. (2018)

- 28(7), 699-716.  
<https://doi.org/10.1080/02640411003734085>
9. Crust, L. (2007). Mental toughness in sport: A review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(3), 270-290.  
<https://doi.org/10.1080/1612197X.2007.9671836>
  10. Crust, L. (2008). A review and conceptual re-examination of mental toughness: implications for future researchers. *Personality and Individual Differences*, 45(7), págs. 576-583.  
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.07.005>
  11. Driska, A. P., Kamphoff, C., & Armentrout, S. M. (2012). Elite swimming coaches' perceptions of mental toughness. *The Sport Psychologist*, 26(2), 186-206.  
<https://doi.org/10.1123/tsp.26.2.186>
  12. Escobar-Molina, R., Courel, J., Franchini, E., Femia, P., & Stankovic, N. (2014). The impact of penalties on subsequent attack effectiveness and combat outcome among high elite judo competitors. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 14(3), 946-954.  
<https://doi.org/10.1080/24748668.2014.11868770>
  13. Franchini, E., Del Vecchio, F., Matsushigue, K., & Artioli, G. (2011). Physiological Profiles of Elite Judo Athletes. *Sports Medicine*, 41(2), 147-166. <https://doi.org/10.2165/11538580-000000000-00000>
  14. Galli, N., & Vealey, R. S. (2008). "Bouncing Back" From Adversity: Athletes' Experiences of Resilience. *Sport Psychologist*, 22(3), 316-335.  
<https://doi.org/10.1123/tsp.22.3.316>
  15. Gillet, N., Vallerand, R. J., Amoura, S., & Baldes, B. (2010). Influence of coaches' autonomy support on athletes' motivation and sport performance: A test of the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(2), 155-161.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.10.004>
  16. Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological Characteristics and Their Development in Olympic Champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172-204.  
<https://doi.org/10.1080/10413200290103482>
  17. Gucciardi, D. F., & Gordon, S. (2009). Development and preliminary validation of the Cricket Mental Toughness Inventory (CMTI). *Journal of Sports Sciences*, 27(12), 1293-1310.  
<https://doi.org/10.1080/02640410903242306>
  18. Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). Advancing mental toughness research and theory using personal construct psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(2), 54-72.  
<https://doi.org/10.1080/17509840802705938>
  19. Gucciardi, D., & Gordon, S. (2008). Personal construct psychology and the research interview: the example of mental toughness in sport. *Personal Construct Theory and Practice*, 5, 119-130.
  20. Gucciardi, D., Gordon, S., & Dimmock, J. (2008). Towards an understanding of mental toughness in Australian Football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20, 261-281.  
<https://doi.org/10.1080/10413200801998556>
  21. Gucciardi, D., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C., & Temby, P. (2014). The concept of mental toughness: Tests of dimensionality, nomological network and traitness. *Journal of Personality*, 26-44. <https://doi.org/10.1111/jopy.12079>
  22. Gyomber, N., Kovacs, K., & Lenart, A. (2015). Do psychological factors play a crucial role in sport performance? Research on personality and psychological variables of athletes in Hungary. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(1), 223-231.
  23. Hackfort, D., & Schlattmann, A. (2002). Self-presentation training for top athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 33(1), 61-71.
  24. Interdonato, G. C., Miarka, B., & Franchini, E. (2013). Análise da ansiedade pré-competitiva e competitiva de jovens judocas. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 8(2), 471-479.  
<https://doi.org/10.18002/rama.v8i2.977>
  25. Jaeschke, A.-M. C., Sachs, M. L., & Dieffenbach, K. D. (2016). Ultramarathon Runners' Perceptions of Mental Toughness: A Qualitative Inquiry. *The Sport Psychologist*, 30(3), 242-255. <https://doi.org/10.1123/tsp.2014-0153>

**Mental toughness attributes in Judo: perceptions of athletes**

26. Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 205-218. <https://doi.org/10.1080/10413200290103509>
27. Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21, 243-264. <https://doi.org/10.1123/tsp.21.2.243>
28. Kelly, G. A. (1991). *The psychology of personal constructs: Vol. 1. A theory of personality*. London: Routledge (Original work published 1955).
29. MacNamara, Á., Button, A., & Collins, D. (2010). The Role of Psychological Characteristics in Facilitating the Pathway to Elite Performance. Part 1: Identifying Mental Skills and Behaviors. *The Sport Psychologist*, 24, 52-73. <https://doi.org/10.1123/tsp.24.1.52>
30. Ortega, F. Z., Zafra Santos, E. O., Moral, P. V., Fernández, S. R., Sánchez, M. C., & Muros Molina, J. J. (2017). Análisis de la resiliencia, autoconcepto y motivación en judo según el género. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(1), 71-81.
31. Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research and evaluation methods* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
32. Reche García, C., Tutte Vallarino, V., & Ortín Montero, F. J. (2014). Resiliencia, optimismo y burnout en judokas de competición Uruguayos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9(2), 267-279.
33. Rogowska, A., & Kuśnierz, C. (2012). Coping of Judo Competitors in the Context of Gender, Age, Years of Practice and Skill Level. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 24(4), págs. 445-464.
34. Ryan, R., & Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
35. Santos, L., Fernández-Río, J., Almansba, R., Sterkowicz, S., & Callan, M. (2015). Perceptions of Top-Level Judo Coaches on Training and Performance. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 10(1), 145-158. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.10.1.145>
36. Sitch, M., & Day, M. (2015). Using a daily diary approach to understand the psychological experiences of making weight. *The Sport Psychologist*, 29(1), 29-40. <https://doi.org/10.1123/tsp.2013-0098>
37. Suay, F., Salvador, A., González, E., Sanchis, C., Montoro, J. B., & Simón, V. M. (1996). Testosterona y evaluación de la conducta agresiva en jóvenes judokas. *Revista de Psicología del Deporte*, 5(2), 79-93.
38. Thelwell, R., Weston, N., & Greenlees, I. (2005). Defining and understanding mental toughness within soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 326-332. <https://doi.org/10.1080/10413200500313636>
39. Tibbert, S. J., Andersen, M. B., & Morris, T. (2015). What a difference a “Mentally Toughening” year makes: The acculturation of a rookie. *Psychology of Sport and Exercise*, 68-78. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.10.007>
40. Weinberg, R., Butt, J., & Culp, B. (2011). Coaches' views of mental toughness and how it is built. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 9(2), 156-172. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2011.567106>
41. Weinberg, R., Freysinger, V., Mellano, K., & Brookhouse, E. (2016). Building mental toughness: Perceptions of sport psychologists. *The Sport Psychologist*, 30(3), 231-241. <https://doi.org/10.1123/tsp.2015-0090>
42. Ziv, G., & Lidor, R. (2013). Psychological Preparation of Competitive Judokas – A Review. *Journal of Sports Science and Medicine*, 12(3), 371-380.

**ANEXO B – ESTUDO 2 PUBLICADO NA *REVISTA DE ARTES MARCIALES ASIÁTICAS***





## Características de força psicológica no Judo: percepções de treinadores

Virgílio SILVA<sup>\*1</sup> , Cláudia DIAS<sup>2</sup> , Nuno CORTE-REAL<sup>2</sup> , & António Manuel FONSECA<sup>2</sup> 

<sup>1</sup> Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP) (Portugal)

<sup>2</sup> Centro de Investigação, Formação, Inovação, e Intervenção em Desporto (CIFI<sup>2</sup>D), Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP) (Portugal)

Recepción: 29/09/2017; Aceptación: 18/01/2018; Publicación: 24/01/2018.

### ORIGINAL PAPER

#### Resumo

A presente investigação teve por objectivo explorar as percepções de treinadores de Judo sobre os atributos de força psicológica, por referência à literatura intra-desporto actual. Nove treinadores de Judo portugueses, com diferentes níveis de realização (não-élite, sub-élite e elite) foram submetidos a uma entrevista semi-estruturada, cujo guião de perguntas alicerçamos nos corolários de sociabilidade e dicotomia da teoria *Personal Construct Psychology* proposta por Kelly (1991). Das entrevistas realizadas resultaram 162 páginas de dados transcritos *verbatim*, com base nos quais emergiram as propriedades e dimensões de cada categoria conceptual. A análise indutiva de conteúdo revelou 22 atributos de força psicológica no judoca competidor. Dos quais oito foram relatados por todos os treinadores da amostra: resiliência, auto-motivação, auto-confiança, auto-aperfeiçoamento, disciplina de trabalho, regulação da atenção, regulação emocional e competitividade. Em relação a pesquisas anteriores que exploraram as características de força psicológica num só desporto, os resultados ora obtidos no Judo reforçaram a existência de grandes semelhanças entre os vários desportos. Não obstante a constatação de diferenças no Judo discutidas em relação a três características de força psicológica não identificadas anteriormente na literatura: combatividade, auto-estima e adaptabilidade. E, concomitantemente, a identificação de atributos que não sendo exclusivos ao Judo julgamos serem-lhe peculiares, dado a sua forma de manifestação: consciência táctica, combatividade e regulação da auto-apresentação. A combatividade foi porém o único atributo que se destacou como sendo singular ao Judo.

**Palavras-chave:** Força psicológica; judo; desportos de combate; artes marciais; treinadores; percepção.

#### Mental toughness in Judo: perceptions of coaches

##### Abstract

The aim of this research was to explore coaches' perceptions about mental toughness characteristics in competitive Judo, in light of current single-sport mental toughness literature. Nine Portuguese Judo coaches from different levels of achievement (non-elite, sub-elite and elite) were interviewed. The protocol used for semi-structured interviews was based on *Personal Construct Psychology* "sociality" and "dichotomy" corollaries (Kelly, 1991). A total of 162 *verbatim* transcribed pages resulted as raw data. Properties and dimensions of the conceptual categories emerged from the data. Inductive content analysis revealed 22 attributes of mental toughness. Only eight were mentioned by all participants: resilience, self-motivation, self-confidence, self-improvement, work discipline, attention regulation, emotional regulation and competitiveness. In reference to previous researches exploring mental toughness on a single sport, our results in Judo reinforced large similarities across sports. However, slight differences were discussed in relation to three mental toughness characteristics not previously identified in literature: combativity, self-esteem and adaptability. In addition, other attributes were found to be peculiar to Judo, but not exclusive, due to its form of expression: tactical

#### Fortaleza mental en judo: percepciones de los entrenadores

##### Resumen

El objetivo de la presente investigación fue explorar las percepciones de entrenadores sobre la fortaleza mental característica del judo competitivo, a la luz de la literatura existente sobre estudios en un solo deporte. Nueve entrenadores portugueses de judo de diferentes niveles de logro (no elite, sub-élite y elite) fueron entrevistados. El protocolo utilizado para las entrevistas semiestructuradas se basó en los corolarios de "sociabilidad" y "dicotomía" de la teoría *Personal Construct Psychology* (Kelly, 1991). Se obtuvieron un total de 162 páginas, transcritas textualmente, de datos brutos. Las propiedades y dimensiones de las categorías conceptuales surgieron de dichos datos. El análisis de contenido fue de tipo inductivo y reveló 22 atributos de fortaleza mental. Solo ocho fueron mencionados por todos los participantes: resiliencia, automotivación, autoconfianza, superación personal, disciplina laboral, regulación de la atención, regulación emocional y competitividad. En referencia a investigaciones previas que exploraron la fortaleza mental en un solo deporte, nuestros resultados en Judo reforzaron las grandes similitudes entre deportes. Sin embargo, se hallaron pequeñas diferencias en relación con tres características de fortaleza mental no identificadas previamente en la literatura: combatividad, autoestima y adaptabilidad. Además, se encontraron otros atributos que son peculiares del Judo, pero no exclusivos, debido a su forma

\* E-mail: [virgiliomssilva@gmail.com](mailto:virgiliomssilva@gmail.com)

awareness, combativity and self-presentation regulation. Combativity was the only attribute that stood out as being rather peculiar to Judo.

**Keywords:** Mental toughness; judo; combat sports; martial arts; coaches; perception.

de expresión: conciencia táctica, combatividad y regulación de la autopresentación. La combatividad fue el único atributo que se destacó por ser bastante particular del Judo.

**Palabras clave:** Fuerza mental; judo; deportes de combate; artes marciales; entrenadores; percepción.

## 1. Introdução

Os aspectos psicológicos emergem como uma importante dimensão do desempenho, influenciando o sucesso competitivo, sendo que o Judo não é uma excepção a isso. Em particular, a *mental toughness* (traduzido por *força psicológica*, na Língua Portuguesa; e.g., Rodrigues, Dias, Corte-Real, & Fonseca, 2014) tem vindo a receber a atenção de desportistas, treinadores e, nos últimos 15 anos, de pesquisadores científicos. A publicação de Jones, Hanton, e Connaughton (2002), que considerou diferentes desportos, constituiu uma referência sobre o estudo da força psicológica no desporto, definindo o constructo enquanto uma vantagem psicológica natural ou desenvolvida, que permite ao competidor, genericamente, lidar melhor do que os adversários com as várias exigências do desporto e, especificamente, ser mais consistente e melhor do que os adversários, ao manter a determinação, concentração, confiança e controlo sob pressão. Segundo a conceptualização de Jones, Hanton e Connaughton (2007), baseada em percepções de desportistas de elite, treinadores e psicólogos desportivos, a força psicológica assenta numa auto-crença e foco intensos, no treino eficaz pelo uso de objectivos de longo prazo, no controlo do meio envolvente, em forçar os próprios limites, em competir eficazmente gerindo a pressão e tendo auto-crença e em gerir vitórias e derrotas com sucesso. Já Coulter, Mallett, e Gucciardi (2010) definiram a força psicológica naquilo que constitui o constructo e não pelo que este permite aos desportistas concretizar. Segundo os autores, ser psicologicamente forte significa evidenciar parte ou todo o conjunto de valores, atitudes, emoções, cognições e comportamentos, sejam inatos ou adquiridos, que influenciam o modo como um indivíduo aborda, responde e avalia pressões, desafios e adversidades construídos, tanto negativa como positivamente, por forma a alcançar consistentemente os seus objectivos.

Uma multiplicidade de constructos referentes à Psicologia do Desporto foi já atribuída ao conceito de força psicológica. Pelo que importa diferenciá-lo, em especial, da noção de adaptação perante circunstâncias exigentes ou arriscadas, a qual, de acordo com Galli e Vealey (2008), delimita o conceito de resiliência. Ao mesmo tempo que se deve atentar a variações na terminologia, que possam causar confusão conceptual (cf. Cook, Crust, Littlewood, Nesti, & Allen-Collinson, 2014).

Jones et al. (2002) apontaram a necessidade de realizar estudos em populações representativas de um só desporto, a fim de explorar variações em termos de definições e de atributos detidos por desportistas psicologicamente fortes. Entendimento que foi subscrito num estudo de revisão do constructo (Crust, 2007) e, mais recentemente, por Jaeschke, Sachs, e Dieffenbach (2016), ao reconhecerem importância no contexto particular de cada desporto sobre o desenvolvimento ou manutenção da força psicológica. Assim, o estudo exploratório da força psicológica tem incidido sobre alguns desportos em particular, tais como o Críquete (Bull, Shambrook, James, & Brooks, 2005), o Futebol (Cook et al., 2014; Coulter, Mallett, & Gucciardi, 2010), o Futebol Australiano (Gucciardi, Gordon, & Dimmock, 2008) e a Ultramaratona (Jaeschke et al., 2016). Na Natação, por exemplo, a treinabilidade e a capacidade de manter o controlo psicológico em maus dias de treino resultaram enquanto características não antes identificadas na literatura (Driska, Kamphoff, & Armentrout, 2012).

O Judo é um desporto Olímpico de luta corpo a corpo, que permite contacto físico pleno, todavia, desprovido de golpes de percussão. Devido aos inúmeros gestos técnicos permitidos em competição, a natureza técnico-táctica da luta de Judo é variável e imprevisível. Como tal, apesar de breve (4 minutos), requer decisões céleres e oportunas que, não raras vezes, produzem acções ofensivas e defensivas executadas num piscar de olhos. Com efeito, um único erro ou distração pode bastar para que um judoca perca de imediato um combate, mesmo quando a vantagem pontual, em relação ao adversário, é a maior permitida pelas regras de arbitragem.



São verificáveis avanços recentes no estudo deste constructo, através de métodos tanto qualitativos como quantitativos. Todavia, nunca o Judo foi analisado por si só (cf. Ziv & Lidor, 2013). Mesmo já se sabendo, por exemplo, que treinadores de Luta haviam considerado a força psicológica como o atributo mais importante para o sucesso no seu desporto e, concomitantemente, um dos aspectos mais problemáticos entre os lutadores (Gould, Hodge, Peterson, & Petlichkoff, 1987).

Pelo atrás exposto e dado a ausência de investigações, que abordem o conceito de força psicológica especificamente em populações de judocas, optámos por conduzir uma pesquisa de natureza qualitativa. Desse modo, contrariámos também a falta de estudos qualitativos no Judo, tal como frisaram Ziv e Lidor (2013). O objectivo deste estudo foi explorar características de força psicológica no Judo de competição, de acordo com as percepções de treinadores. Reunir percepções de diferentes intervenientes, tal como, por exemplo, os entendimentos de treinadores, é benéfico no sentido de obter uma compreensão mais ampla acerca da força psicológica (Thelwell, Weston, & Greenlees, 2005). Por outro lado, evitámos o pressuposto, segundo alguns autores limitativo dos estudos, de que os agentes desportivos de grau elite são invariavelmente os únicos conhecedores sobre o constructo em questão (Crust, 2008), ao seleccionar uma amostra composta por treinadores com diferentes níveis de realização. Além disso, procurámos dar resposta à crítica que apontou, aos estudos exploratórios iniciais, falta de sustentação teórica. Segundo Gucciardi et al. (2008), importa valorizar investigações assentes em enquadramentos teóricos, de modo a articular e melhor compreender as experiências, opiniões, significados e percepções dos sujeitos entrevistados. Nesse sentido, fundamentámos este estudo na teoria *Personal Construct Psychology* (PCP) proposta por Kelly (1991), que orienta os investigadores para a forma como outra pessoa pode pensar e teorizar sobre o seu meio envolvente (cf. Gucciardi & Gordon, 2008).

## 2. Metodologia

### 2.1. Participantes

Visando recolher um entendimento holístico do domínio subcultural do Judo, usámos a técnica de amostragem intencional (Patton, 2002). A amostra foi composta por um total de nove treinadores de Judo, dado a vasta experiência dos participantes seleccionados assim como a extensão e a profundidade do protocolo de entrevista aplicado. Ao mesmo tempo que orientámos a nossa dimensão amostral por publicações anteriores (e.g., Cook et al., 2014; Thelwell, Such, Weston, Such, & Greenlees, 2010). Os sujeitos foram convidados a tomar parte da investigação, sob a condição do anonimato e confidencialidade, através de contacto pessoal ou telefónico, estabelecido pelo primeiro autor. A todos foi explicada a matéria sob estudo e o propósito da investigação.

Seleccionámos treinadores de Judo portugueses, com diferentes níveis de realização no desempenho dessa função. Constituímos assim uma amostra heterogénea, em linha com o entendimento de Cook et al. (2014), segundo o qual diferentes níveis de realização competitiva são plausíveis de produzir diferentes contributos para o conhecimento actual do constructo. Os critérios de diferenciação foram estabelecidos em função do nível de realização desportiva dos judocas, com quem esses treinadores haviam até ao momento trabalhado. O grupo não-elite reuniu treinadores com experiência junto de judocas medalhados em campeonatos zonais seniores e com participações, sem obtenção de medalhas, em campeonatos nacionais de Portugal. No grupo sub-elite incluímos treinadores responsáveis por competidores medalhados em campeonatos nacionais, no escalão de seniores, e sem obtenção de medalhas em campeonatos da Europa, do mundo e/ou jogos olímpicos. Já os treinadores com experiência junto de judocas, juniores ou seniores, medalhados em campeonatos da Europa, campeonatos do mundo e/ou jogos olímpicos constituíram o grupo elite.

A amostra incluiu três treinadores pertencentes a cada nível de realização. Todos masculinos, dado a cultura dominante de homens treinadores no Judo, com idades compreendidas entre os 34 e os 61 anos. O tempo médio de prática de Judo registado pelos treinadores foi de 35 anos. Na Tabela 1 constam, para cada grupo de nível, as idades dos treinadores, anos de ligação ao Judo e anos de prática competitiva. Todos os treinadores estavam no activo e possuíam experiência competitiva. O clube foi o único contexto de intervenção para seis dos treinadores. Dois deles (elite e sub-elite) tinham experiência acumulada ao serviço de selecções nacionais e de clubes. Um



## Anexo B – Estudo 2

Silva, V., Dias, C., Corte-Real, N. & Fonseca, A.M.

treinador (sub-elite) era experiente apenas em selecções nacionais. No grupo não-elite, dois dos três treinadores eram detentores de grau académico de Licenciado. Entre os dois participantes pertencentes ao grupo sub-elite e detentores de grau académico superior, um treinador era Licenciado e o outro era Doutor. Já no grupo elite apenas um treinador possuía licenciatura. Portanto, quatro dos nove treinadores estudados não tinham formação académica superior. Dado o desenvolvimento assimétrico da modalidade no território nacional, contactámos treinadores de proveniência geográfica dispersa, evitando a concentração de participantes em torno de uma só região. Nesse sentido, o investigador principal viajou pelo país, entrevistando pessoalmente treinadores originários de diferentes distritos, designadamente, Lisboa (n=3), Porto (n=2), Região Autónoma dos Açores (n=1), Coimbra (n=1), Leiria (n=1) e Viana do Castelo (n=1).

**Tabela 1.** Caracterização dos treinadores em termos de idade, anos de prática de Judo e de experiência competitiva nacional e internacional.

Nível de realização	Idade		Anos de prática de Judo		Anos de competição nacional		Anos de competição internacional	
	M ± DP	Amplitude	M ± DP	Amplitude	M ± DP	Amplitude	M ± DP	Amplitude
Não-elite (n=3)	42±3,5	38-45	31±8,5	23-40	10±5,9	6-17	3±5,8	0-10
Sub-elite (n=3)	47±11,0	34-54	38±8,1	29-44	22±4,7	17-26	9±8,5	0-17
Elite (n=3)	44±14,6	34-61	34±7,2	28-42	17±2,5	15-20	10±8,7	0-16

### 2.2. Instrumento

Concebemos um estudo empírico qualitativo (Montero & León, 2007), em que cada participante da amostra foi sujeito a uma entrevista semi-estruturada, enquanto método qualitativo já usado na investigação da força psicológica no desporto (e.g., Jaeschke et al., 2016; Thelwell et al., 2005). Na estruturação do protocolo de entrevista tivemos por base guiões usados em estudos anteriores (e.g., Gucciardi et al., 2008). De modo a verificar a pertinência das perguntas abertas contidas no guião de entrevista, realizámos duas entrevistas-piloto, visando assegurar que as percepções dos treinadores sobre o conceito de força psicológica no Judo seriam ampla e profundamente obtidas.

Uma cópia do guião foi enviada aos participantes via e-mail, com uma semana de antecedência sobre a data agendada para a realização da entrevista, proporcionando a familiarização com as perguntas. Antes da entrevista frente-a-frente, cada participante assinou um termo de autorização, permitindo a gravação da entrevista em suporte áudio. A aprovação ética foi concedida pelo órgão responsável afecto à Universidade do entrevistador.

Com vista à construção do protocolo de entrevista tivemos em consideração princípios da teoria PCP, designadamente, os corolários sociabilidade e dicotomia (Kelly, 1991), seguindo como tal anteriores pesquisas aplicadas à força psicológica no desporto (e.g., Coulter et al., 2010). O facto de termos incluído na amostra treinadores experientes em níveis competitivos inferiores revelou-se de particular interesse, porquanto estes participantes mais provavelmente poderiam entender o conceito de força psicológica, à luz do que este não representa. Isto é, em linha com o corolário dicotomia da teoria PCP. O guião de entrevista englobou 17 perguntas, procurando recolher junto dos participantes o seu entendimento conceptual sobre força psicológica (e.g., consegue dar-me uma definição ou expressão que descreva aquilo que entende por força psicológica no Judo?), as suas percepções acerca das características exigidas pelo Judo de competição (e.g., quais são as características que permitem diferenciar os judocas psicologicamente mais fortes dos menos fortes?), solicitando também aos treinadores uma introspecção sobre a sua prática no domínio do desenvolvimento psicológico (e.g., quais são as características de força psicológica que procura desenvolver nos seus desportistas?). Os apontamentos recolhidos, durante as entrevistas, permitiram ao entrevistador colocar perguntas de acompanhamento, conforme necessário, incluindo sondas de clarificação, esclarecendo expressões dúbias ou jargão empregue pelos treinadores, sondas de elaboração para reunir informação mais detalhada e, em raras vezes, perguntas contrafactuais. O entrevistador usou breves deixas verbais e outras não-verbais, no sentido de encorajar os treinadores a partilhar os seus pensamentos sobre a matéria.

As entrevistas realizaram-se entre Setembro e Novembro de 2015, nas instalações de vários Clubes ou, alternativamente, em locais públicos da conveniência dos entrevistados. Em todas as





entrevistas realizadas, o autor principal e único entrevistador adoptou uma postura neutra, visando a elaboração das respostas obtidas, sem influenciar a opinião dos participantes. Todas as entrevistas foram realizadas na Língua nativa dos participantes (Português), tendo uma duração máxima de 132 minutos e mínima de 50 minutos, demorando em média cerca de 84 minutos. Todo o conteúdo das entrevistas foi gravado em áudio digital, sendo posteriormente feita a transcrição *verbatim*, da qual resultaram 162 páginas escritas, com 2,54 centímetros de margens e espaçamento simples entre linhas.

## 2.3. Análise dos dados

As transcrições resultantes das nove entrevistas foram lidas uma por uma e escutadas pelo entrevistador e primeiro autor do estudo, a fim de adquirir uma visão global dos dados e um vislumbre inicial do seu significado. A técnica de investigação empregue pela nossa equipa de pesquisa foi a análise de conteúdo indutiva. Do processo analítico de descoberta e delimitação de conceitos através de codificação aberta (Corbin & Strauss, 2008) não resultou nenhum segmento de texto não codificado. Usámos o programa informático NVivo11 concebido para pesquisa qualitativa, assim facilitando a categorização e o gerenciamento da vasta informação recolhida. As categorias surgiram naturalmente com base nos dados em bruto e, sendo mutuamente exclusivas, não se sobrepuseram entre si, uma vez que foram dadas definições consistentes, foram alcançadas diferenças entre as categorias e foram feitas múltiplas revisões. As propriedades e dimensões de cada categoria foram desenvolvidas de acordo com os aspectos metodológicos sublinhados por Corbin e Strauss (2008). Inferências foram feitas, com vista à conceptualização da força psicológica específica ao Judo.

O entrevistador, sendo um praticante de Judo há cerca de 27 anos e um antigo judoca competidor durante 14 anos, era uma pessoa conhecida nos meandros da modalidade. Essa familiarização e conhecimento da comunidade nacional de Judo ajudaram o entrevistador na criação de ligação com os entrevistados, garantindo assim um clima informal propenso a uma conversa honesta entre cada um dos participantes e, posteriormente, garantindo confiabilidade durante a análise dos dados. Pelo que os restantes membros da equipa de investigação, não possuindo qualquer ligação ao Judo, eram contudo investigadores experientes.

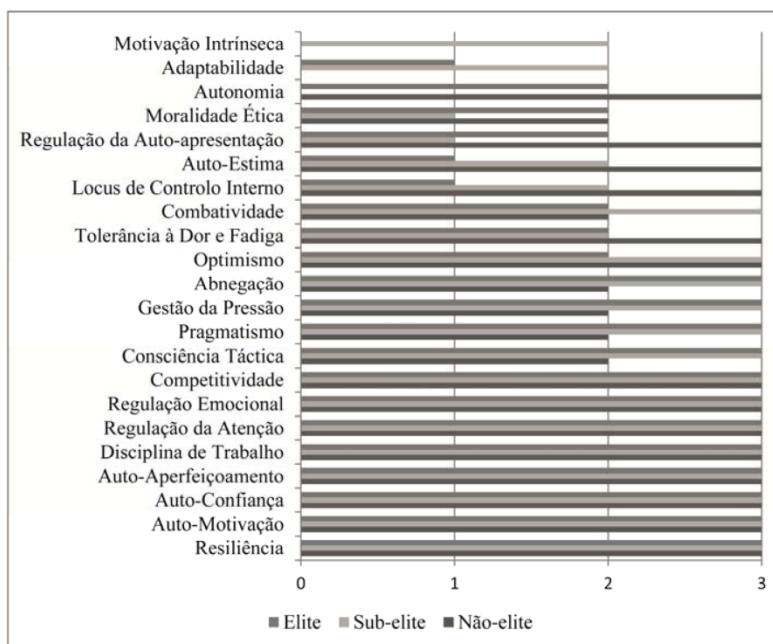
O processo de codificação dos dados em bruto beneficiou, em particular, do corolário dicotomia da teoria PCP desenvolvida por Kelly (1991), superando, em certa medida, uma limitação notável das investigações sobre força psicológica (Gucciardi & Gordon, 2008). Com efeito, não raramente foi fácil para os entrevistados explicarem os atributos de força psicológica a partir das suas características opostas. Facto que acrescentou ainda mais riqueza e profundidade informativa acerca do constructo sob investigação. A codificação foi, num primeiro momento, efectuada pelo primeiro autor, fazendo inferências e desenvolvendo a teoria com base nos dados recolhidos. Promovemos posteriormente a confiabilidade dos dados por meio da triangulação entre investigadores (Patton, 2002), envolvendo adicionalmente dois outros elementos da equipa de investigação experientes nesta técnica qualitativa, os quais intervieram no processo de codificação e na análise indutiva. As inconsistências que surgiram entre os três pesquisadores, se não harmonizadas, foram resolvidas pelo autor principal, valorizando-se a sua familiaridade com a vertente competitiva do Judo.

## 3. Resultados

A Figura 1 elenca a totalidade das características de força psicológica reveladas pelos treinadores de Judo, em função do seu nível de realização. Na tabela 2 sumariamos conceptualmente, um por um, todos os atributos de força psicológica resultantes do estudo, recorrendo o mais possível aos vocábulos empregues pelos próprios treinadores. De seguida, descrevemos detalhada e individualmente os 22 atributos resultantes da análise indutiva. Verificámos que oito das características emergiram em todos os sujeitos da amostra. Por outro lado, notámos que apenas três qualidades psicológicas (i.e., autonomia, adaptabilidade e motivação intrínseca) não foram relatadas por treinadores pertencentes aos três níveis de realização desportiva.

## Anexo B – Estudo 2

Silva, V., Dias, C., Corte-Real, N, & Fonseca, A.M.



**Figura 1.** Características de força psicológica em judocas competidores, segundo treinadores com diferentes níveis de realização.

**Tabela 2.** Percepções dos treinadores sobre as características de força psicológica em judocas competidores.

Propriedades e dimensões das categorias	Categorias
Enfrentar o treino, as dificuldades e insistir, suportando sofrimento até concluir as tarefas ou suplantando os obstáculos.	Resiliência (n=9)
Vontade em conquistar sucessivos objectivos auto-propostos	Auto-motivação (n=9)
Acreditar nas próprias capacidades e de que consegue alcançar determinado resultado ou certo objectivo numa tarefa	Auto-confiança (n=9)
Desafiar-se e aumentar a própria competência, também aperfeiçoando insuficiências competitivas	Auto-aperfeiçoamento (n=9)
Saber estar no treino e completar rigorosa e sucessivamente as tarefas dadas, quer de treino quer as extra-treino	Disciplina de trabalho (n=9)
Dirigir o foco de atenção aos aspectos controláveis da tarefa, abstraindo-se de aspectos não essenciais ao momento	Regulação da atenção (n=9)
Estabilidade emocional perante as circunstâncias sejam essas desfavoráveis ou até favoráveis, para que não interfiram no desempenho do corpo físico	Regulação Emocional (n=9)
Vontade de ganhar e de querer ser o melhor	Competitividade (n=9)
Tomadas de decisão na luta acertadas, alicerçadas num conhecimento específico do desporto	Consciência Tática (n=8)
Orientação para a acção e para a resolução de problemas	Pragmatismo (n=8)
Lidar com pressões internas e externas, decorrentes das metas de resultado ambicionadas	Gestão da Pressão (n=8)
Abdicar de compromissos diversos ou assumir sacrifícios, que permitem centrar-se no Judo	Abnegação (n=8)
Expectativas positivas sobre acontecimentos vindouros	Optimismo (n=8)
Desempenhar a despeito ora da dor física ora da fadiga fisiológica	Tolerância à dor e fadiga (n=7)
Ser um lutador "agressivo" ou fisicamente intenso	Combatividade (n=7)
Agir para alterar a sua realidade, assumindo as suas responsabilidades	Locus de Controlo Interno (n=6)
Percepcionar-se tão ou mais competente quanto aqueles que o rodeiam	Auto-Estima (n=6)
Presença corporal que transmite controlo e segurança	Regulação da Auto-Apresentação (n=6)
Humilde e respeitador na convivência com os demais e no seu labor	Moralidade Ética (n=5)
Capacidade de iniciativa para tomar decisões referentes ao próprio processo de preparação competitiva	Autonomia (n=5)
Normalização e habituação a realidades duras e irrazoáveis peculiares à vertente competitiva do desporto	Adaptabilidade (n=3)
Gostar ou ter prazer em lutar	Motivação Intrínseca (n=2)



*Resiliência.* Um treinador de elite reportou-se à resiliência enquanto uma “capacidade do atleta rapidamente voltar ao caminho”, na medida em que é normal existirem momentos em que ganhamos e outros em que perdemos. Um treinador não-elite apresentou, por outras palavras, a mesma ideia: “Perante o insucesso nós temos é que tentar novamente e procurar o sucesso.” Sendo portanto a “resistência à derrota” uma “característica fundamental num judoca de elite”, conforme salientou um treinador não-elite. Em termos práticos, um exemplo ilustrativo de resiliência foi apresentado por um treinador de elite, nomeadamente, a situação da lesão em que o desportista é confrontado, durante tempo prolongado, com a possibilidade e simultânea limitação de somente treinar parte do seu corpo (e.g., apenas os membros superiores ou os inferiores), não podendo, até à recuperação da mazela, efectuar qualquer tipo de treino específico ao Judo, incluindo ‘randori’. Ainda sobre a situação de lesão, mais surpreendente é este relato de outro treinador de elite, que retratou a pertinência da resiliência enquanto atributo de força psicológica:

Fui operado a uma [hérnia] cervical ... em que estive ... quatro meses fora do treino, oito meses fora da competição e quando voltei venci o [nome da competição], naquela que foi a minha primeira competição, depois de ter feito uma operação à cervical. Onde, se calhar, grande parte dos atletas teriam ficado por aí, dado a gravidade da mesma. No entanto, eu... tive todo o tipo de força para recuperar e para voltar a competir.

Outro exemplo no qual a resiliência é aspecto-chave ao sucesso foi relatado, também por este último treinador de elite, em relação à exigência do treino propriamente dito:

... ninguém gosta de estar a perder durante duas horas, que é o tempo mais ou menos do treino. Cabe ao treinador perceber que há dias que não correm bem, mas que o atleta de facto manteve-se, cumpriu, não desistiu, não virou costas. Portanto esta é uma característica, que nos judocas é-nos fácil de perceber muito rapidamente, aqueles que realmente ficarão até ao final.

Em suma, o desportista resiliente é capaz de “sofrer o dia-a-dia, aceitar as adversidades e superá-las, aceitar os insucessos momentâneos, retomar o treino e superá-los...”

*Auto-motivação.* O papel da auto-motivação enquanto atributo de força psicológica, que permite suportar dificuldades e assim contribuir para as conquistas desportivas, é bem explicado por um dos treinadores sub-elite e antigo competidor de elite: “Se tu não tens um objectivo bem definido ou sequer um objectivo, é para fazer mil, mas comesas a pensar: Mas para que é que eu vou fazer mil? Se, eu ando aqui, só quero ganhar o zonal.” Além disso, o desportista deve assumir a responsabilidade de se motivar a si próprio, tal como ficou evidente nas palavras de um treinador não-elite, mas ex-judoca olímpico, quando afirmou: “Era de dentro para fora. Era eu que colocava a fasquia e depois tentava atingir.” Nos termos do mesmo sujeito, a definição de objectivos impulsiona o judoca para conquistas desportivas, sendo que estabelecer metas de resultado deve ser um processo contínuo:

Eu lembro-me que assim que atingia um objectivo: ganhava um combate, era campeão nacional ou... ganhava um torneio internacional, levantava os braços a festejar a vitória e quando descia os braços já estava a pensar no objectivo seguinte: Agora vou ser campeão daquele torneio; Agora vou ganhar a outro. E não ficava refém daquele resultado nem ficava à sombra desse resultado muito tempo. Isso fez com que eu fosse campeão, como se nota, vários anos.

Mais, considerando a inevitabilidade do desportista sofrer algumas derrotas ao longo da carreira, no entendimento de um treinador não-elite, alimentar objectivos de longo prazo permitiria, não obstante tais fracassos pelo caminho, permanecer activo na competição ao mais alto nível.

*Auto-confiança.* Este atributo de força psicológica explica-se no facto do desportista acreditar de que, com as suas capacidades, consegue ser bem-sucedido, na prossecução de um determinado objectivo ou tarefa. Um treinador de elite descreveu, nos seguintes termos, essa particularidade deste atributo:

Antigamente treinavam três vezes por semana, agora passaram a treinar quatro, cinco e seis. E depois no ‘randori’ começaram a ver que já projectavam os outros também. Já caíam menos.

Começaram a confiar neles e aí de facto é um conjunto, que o treino ou mais horas de treino, fizeram com que eles de facto conseguissem ser psicologicamente mais fortes.

Por conseguinte, o desportista confiante de si próprio não se diminui perante lutas difíceis nem se vai “derrotar a ele próprio”, seja porque o adversário é o “campeão” ou treina num determinado Clube que tradicionalmente forma muitos “campeões”, seja porque para aquela competição o próprio judoca está consciente de que se preparou menos bem do que o desejável. Os judocas psicologicamente fracos são portanto aqueles “que duvidam das suas capacidades... têm dúvidas permanentemente, têm pouca crença.” Curiosamente, um treinador sub-elite, ex-competidor de elite, constatou que, além do trabalho de preparação bem estruturado, também as vitórias alimentam a auto-confiança:

Quando comes a ganhar, depois parece que se torna mais fácil - obviamente se continuares a trabalhar - ganhar. ... Entras ali num estado de, nem te sei bem dizer como, mas é de superioridade, que faz a diferença. Característica? É confiança.

*Auto-aperfeiçoamento.* O desportista com uma mentalidade de auto-aperfeiçoamento alimenta e trava uma competição interna, ou seja, com a sua própria pessoa: “... Para além daquilo que é a competição com os outros, [há] a competição que fazemos connosco. Tentar sempre melhorar.” Um treinador não-elite e ex-competidor olímpico apontou esta característica do seguinte modo: “...dos atletas que eu acompanhei, ao longo destes anos, eu considero que os atletas mais fortes foram aqueles que foram moldando a sua personalidade e a sua maneira de ser dentro do Judo, no intuito sempre de melhorar, de incrementar competências técnicas e táticas...” Nesse sentido, o judoca psicologicamente forte “assume os deslizes que tem, volta ao treino, melhora, para não voltar a cometer esses deslizes.”

*Disciplina de trabalho.* Este atributo foi explicado por “uma grande vontade de trabalhar” e de “dar o máximo”, a qual se reflecte no “saber estar no treino, cumprindo aquilo que são os pressupostos básicos...”, tais como, por exemplo, assiduidade e pontualidade aos treinos. Nutrir a disciplina de trabalho significa que nada é dado ao desportista. Tudo é conquistado através de trabalho árduo. O que implica, mais do que ir ao treino, treinar com rigor, tal como referiu um treinador de elite, partilhando contudo o exemplo dos judocas psicologicamente fracos: “Ia ao treino, mas não treinava. Sabes aquele gajo que está ali no treino, tipo a ver, faz sempre a setenta, oitenta por cento do seu máximo...” Em termos práticos, ser disciplinado expressa-se, por exemplo, na disponibilidade do judoca para continuamente treinar e aperfeiçoar as habilidades fundamentais do seu desporto. Para além disso, a noção de disciplina foi de igual modo estendida às demais “rotinas do dia-a-dia”, que não apenas aquelas referentes ao treino propriamente dito, e ao denominado “treino invisível”, explicitado por um treinador sub-elite:

... é o descanso, é a alimentação, é o estilo de vida saudável, etc.. E cuidados com o nosso corpo, etc. e com a nossa vida social e isso é o treino invisível. De nada vale treinar muito bem, quando depois eu chego a casa e estrago tudo, não é? Ou não durmo as horas suficientes.

*Regulação da atenção.* Um treinador de elite sintetizou a relevância prática deste atributo:

... conseguir abstrair-se o mais possível de todas estas coisas [dúvidas, lesões, problemas pessoais] e concentrar o seu foco, no que eu disse, no essencial: no trabalho, nos treinos - nessas coisas todas. Há pessoas que têm essa capacidade, que são capazes de fazer isto, há outros que não. E os mais fortes psicologicamente mais conseguem fazer isto. Conseguem quando vão treinar desligar, abstrair-se, esse tipo de coisas. ... e ligam pouco àquilo que lhes é externo, pronto, que os pode perturbar.

Um treinador não elite reforçou tal entendimento do seguinte modo:

... as zangas com a namorada, as zangas com os pais, os problemas com os vizinhos, com o cão, etc., os acidentes de carro e tudo, isso não interfere nada. Quer dizer, ele tem que criar ali uma barreira entre o que interessa ao resultado, à prestação desportiva e o que é acessório, portanto. Será difícil para alguns, mas esses são os fracos. São aqueles que vão ficar pelo caminho. Não tenho a menor dúvida. Aquele atleta que vai entrar no combate a pensar nos problemas pessoais, já perdeu, já nem devia estar ali.





Pelo atrás exposto, o judoca forte psicologicamente “foca-se apenas e só na tarefa”, está “muito concentrado” na luta e “não nos outros factores”. Um exemplo de luta contrário a isso é o do competidor que se foca “no que o árbitro está a fazer em vez de se focar em si próprio”, referiu um treinador não-elite a propósito dos erros de arbitragem. Por conseguinte, o competidor mentalmente forte consegue evidenciar um “desprendimento do que o rodeia” e independentemente das circunstâncias “vai-se focar no momento de combate, no que tem que fazer e na mudança de estratégia que tem que acontecer e nas alterações tácticas”. Precisamente nessa linha de raciocínio, um treinador sub-elite relatou o modo como os judocas psicologicamente mais fortes se focam no trabalho que têm pela frente, aquando da abordagem a uma competição: “... não se dispersam a pensar se a competição vai ser muito difícil ou não. Vou trabalhar. Que é difícil, nós já sabemos. Não há nenhuma competição fácil, a partir de certo nível.” Já um outro treinador sub-elite descreveu o caso particular da regulação da atenção perante o treinador no decurso da luta, que, sentado contigualmente à área de competição, emite instruções ao judoca face ao desenrolar das acções de combate: “... só estares focado nele [no treinador]. Quando tu olhas para o lado, vês uma bancada cheia, mas tu tens que te focar só numa pessoa e só podes ouvir uma pessoa, para que as coisas corram bem.” De igual modo, o papel da regulação da atenção foi salientado em contexto de treino, dado a monotonia que, por exemplo, o trabalho a nível técnico pode por vezes suscitar.

*Regulação emocional.* Verifica-se no competidor que não se deixa afectar emocionalmente ou reage com indiferença face às circunstâncias, sejam desfavoráveis ou até mesmo vantajosas (e.g., aquele que não fica nervoso, ansioso, receoso, desanimado, etc.). Um treinador sub-elite reporta-se a este atributo de força psicológica, quando explica sobre como saber gerir o resultado do combate: “Estabilizar fisicamente. ... a nível da respiração, acalmar um bocado. Não deixares que aquela ansiedade, de o combate está quase a acabar, te faça cometer erros.” Outro treinador de sub-elite também partilha um exemplo de luta elucidativo: “Daqui a pouco está a ganhar ao campeão do mundo e a reacção dele é exactamente como se estivesse a fazer um ‘randori’. É frio... É uma pessoa fria, aquele.” Valorizou-se assim uma estabilidade emocional, a despeito de factores interferentes, por contraste ao desportista que, conforme referiu um treinador sub-elite, “agora ri e depois chora, depois dá um abraço, mas depois já está a ralar...”. Tal e qual explicitou esse treinador, no judoca psicologicamente forte “... não há quebras, tem uma estabilidade emocional muito consistente, que é importante durante o combate, quer face à derrota quer face à vitória, e essa estabilidade permite-lhe estar sempre num nível de activação, eu diria ... quase perfeito.” Nessa linha de raciocínio e no entendimento de um treinador não-elite, os judocas fortes psicologicamente são portanto aqueles que “manifestam uma calma muito grande”

*Competitividade.* Ser competitivo é possuir a “vontade de ganhar”. Significa portanto que, qualquer que seja a actividade em que participam, os desportistas psicologicamente fortes querem ser os melhores a desempenhá-la, conforme explicou um treinador sub-elite: “Competição a vários níveis, desde que tu decidas. Eu sinto muito isso, que é: meto-me numa coisa e quero ser o melhor nessa coisa. Acho que isso é uma característica, que é muito importante.” Já um treinador elite descreveu a natureza deste atributo, porém, sob uma perspectiva contrária, quando afirmou: “Eu nunca gostei de perder, nem dentro nem fora do tapete.” Assim, o judoca competitivo é aquele que, além de querer muito ganhar e de ser o melhor nos desafios a que se propõe, convive mal com a derrota e, no limite, detesta perder, tal como foi evidenciado por um treinador não-elite: “... se perdesse com um atleta - lembro-me perfeitamente dos meus tempos de atleta - quer dizer, eu perdia e enquanto não lhe ganhasse não descansava.”

*Consciência táctica.* A propósito desta qualidade, um treinador elite referiu-se ao judoca “cerebral”, ou seja, aquele que sabe jogar tacticamente. Já outro treinador, também de nível elite, ilustrou a pertinência deste atributo, através do seguinte exemplo em treino:

E quem faz quinze ‘randoris’, às vezes, sai de lá... entrou burro e saiu burro e não disse nada. Andou lá à porrada. E depois há um gajo qualquer que anda para o lado contrário na competição, faz isto, faz aquilo e ele: Porra, e agora o que é que eu faço?

Já o treinador com mais anos de experiência da nossa amostra (sub-elite) explicitou o conceito do seguinte modo:

Aplicar as técnicas é simples. ... O que está antes é que é difícil, que é a componente táctica e a estratégia ... se eu não tiver disponibilidade mental para levar a cabo a primeira abordagem à luta das pegas, os andamentos, lucidez, ... depois a técnica não sai; ... não ter prevalência sobre o meu companheiro a nível de deslocamentos, de pegas, de postura, eu não consigo aplicar as minhas técnicas. ... Não é só estar para lutar. É eu estar constantemente no combate e estar no combate é estar a este nível.

Nas palavras de outro treinador não-elite, esse modo de estar no combate traduz-se em “estar sempre ‘aware’, estar sempre a reconhecer o nosso exterior”, qual “consistência táctica, que é tentarmos tomar a melhor decisão, na melhor altura”, pois “no Judo temos muitas tarefas para resolver constantemente, ou seja, do ponto de vista cognitivo é um desporto extremamente exigente e em que vamos ter que lidar com decisões sempre.” Mais, esse mesmo treinador, resume numa frase o quão importante é na prática este atributo: “De segundo a segundo tomamos várias decisões e tendo a noção que qualquer decisão errada no Judo, por mais pequena que seja, pode significar a derrota.”

*Pragmatismo.* O competidor pragmático “não se foca nos outros”, senão “apenas e só em resolver aquela tarefa”, tentando “cumpri-la o melhor possível de acordo com as suas capacidades físicas, técnico-tácticas.” É o tipo de desportista que perante a adversidade mais inimaginável “não evita a questão” e afirma “vamos lá resolver isto.” Dito de outra forma, os judocas psicologicamente fortes “enfrentam o problema, pensam e tentam resolvê-lo.” Um treinador sub-elite sumariza esta qualidade psicológica: “Resolve os problemas, no sentido de ter jogo de cintura, serem desenrascados. ... e isso revela um certo poder psicológico de, face a uma determinada situação, problema, situação-problema, saber contorná-la, não fugir a ela, dar a volta e resolvê-la.” Sob um ponto de vista prático, sendo certo que nem sempre o competidor está no pleno das suas capacidades físicas, um treinador de elite relatou que “o fraco tem sempre muitas desculpas, para muitas coisas no treino” e para falhar aos treinos, ao passo que o competidor psicologicamente forte “pode não treinar a cem por cento, mas treina.” Pelo que um sentido pragmático permite fazer o melhor possível face às possibilidades e limitações do momento, conforme salientou esse treinador: “Está aleijado de um dedo, faz o que puder. Não está aleijado do corpo todo.” Ainda na situação de lesão, um outro treinador, não-elite, sublinhou a orientação para a acção do judoca psicologicamente mais forte, porquanto “o atleta mais fraco psicologicamente, em vez de se focar em ultrapassar a lesão, foca-se na própria lesão.”

*Gestão da pressão.* Confrontados com metas de resultado pré-estabelecidas, os competidores psicologicamente menos fortes são inábeis diante das pressões, quer externas (e.g., vindas de pais e familiares, sejam favoráveis ou contrárias às ambições desportivas, resultantes do público na bancada ou também das pessoas nos meandros do desporto, incluindo treinadores, colegas, dirigentes federativos) quer das pressões internas (e.g., a pressão auto-imposta “de ter que ter resultados, ter que melhorar”, também o facto de se tratar da competição mais importante da época ou da luta mais difícil de uma prova ou, ainda, a pressão da luta em si pela sua natureza de disputa corpo a corpo). O tipo de pressão interna, em particular, foi apresentada por um treinador não-elite: “Trabalhas para chegar a esse objectivo, esse objectivo está a chegar próximo e depois psicologicamente tu não estás... não consegues estar preparado para aguentar essa pressão. E isso também vai-te prejudicar no aspecto competitivo.” Já os competidores psicologicamente fortes “são aqueles que se galvanizam” ou, pelo menos, não permitem que a envolvimento “perturbe” a sua actuação. Como tal, são pessoas “de momentos decisivos, de falhar poucas vezes”, pois “estão acima dessas coisas.”

*Abnegação.* À medida que aumenta o nível competitivo do desportista, tanto mais tempo da sua vida este se vê na necessidade de ocupar com o Judo, a fim de continuar a alcançar os sucessivos e tendencialmente mais desafiantes objectivos de resultado. Tal implica assim “renunciar a algumas solicitações” ou prescindir de outros compromissos (e.g., sociais, familiares, académicos), colocando o Judo à frente de tudo o resto. Usando jargão desportivo, alguns treinadores referiram-se ao “espírito de sacrifício”. Um treinador não-elite, mas ex-competidor olímpico, resume bem a essência desta qualidade psicológica:

... é muito mais agradável estar em casa a ver televisão ... e estar com os amigos a confraternizar e a ir às discotecas e andar no ‘facebook’ a mandar mensagens. Portanto, o atleta é um indivíduo



à parte da sociedade, porque ele tem um caminho que definiu. E nessa construção ele abre mão de muita coisa, em função daquele objectivo.

A abnegação consiste portanto em prescindir de hábitos e estilos de vida social incompatíveis com o rendimento desportivo, tal como exemplifica um treinador de elite: "... eles treinavam que nem loucos; é pá, mas ao Sábado tenho que ir também à discoteca com os amigos. E há outros que prescindem disso tudo." Estes últimos são os competidores fortes psicologicamente. São capazes de abdicar socialmente, em favor da prioridade que é o Judo de competição. Mais, revelam-se "imunes" às tentações sociais especialmente prementes na juventude (e.g., tabagismo, consumo de álcool). "Enquanto há outros que não passam sem se divertir", os mais fortes conseguem "dizer não".

*Optimismo.* Este traço é visível no competidor que espera que o melhor venha a acontecer, pois pensa que "tudo é possível". O pólo contrário é constatável naqueles desportistas que não raras vezes esperam que o pior aconteça (e.g., derrota, mau resultado), visto que tendem a ponderar, sobretudo, acerca das suas circunstâncias mais desfavoráveis (e.g., condições de treino deficitárias), rejeitando considerações mais positivas tanto em relação ao presente como sobre o devir. Nesse sentido, perante por exemplo tarefas de treino com exigência manifestamente física, que obrigam o desportista a superar os limites fisiológicos do próprio corpo, o pensamento pode ser pessimista ou, tal como relata um treinador de elite, optimista: "... o treino da musculação ... é muito bom para tu veres ... a reacção do atleta. ... Claro, melhora as capacidades físicas, mas psicológicas também. Porque ele se pensar que vai levantar, levanta mesmo."

*Tolerância à dor e fadiga.* "Resistir à fadiga extrema demonstra, muitas vezes, a força psicológica do judoca." Um treinador elite exemplifica e justifica a relevância prática desta característica:

... o forte posso levantá-lo do chão e dizer: Vais fazer mais. Porque é isto que se vai passar em competição, tu vais ficar sem sentir os braços, mas podes estar a lutar por uma medalha e vai-te faltar um minuto para o combate [terminar] ainda e tu tens que lutar com os braços "mortos".

Adicionalmente, contrastando todavia com a capacidade de tolerar a dor decorrente da fadiga fisiológica, destaca-se a capacidade dos judocas psicologicamente fortes em suportar a dor física de lesões menores, que não coíbem o treino: "Se calhar é um exemplo estúpido, mas partir as orelhas é uma coisa que dói, mas que te permite treinar. Mas dói. E ao mínimo toque dói."

*Combatividade.* O entendimento central dos treinadores que nos conduziu à concepção deste conceito incluiu o "não ter medo" do oponente nem "temor em lutar ainda que com armas nitidamente inferiores", enquanto aspectos distintivos da abordagem ao confronto físico com o adversário. Um treinador sub-elite ilustrou bem esta característica:

Como isto é uma luta, psicologicamente, temos que estar com uma grande vontade de entre aspas "matar" o nosso adversário - percebes o que é que eu quero dizer? E este judoca que eu estou a pensar tinha muito essa garra ... viesse quem viesse. E quando nós estamos num grande nível temos que pensar mesmo assim: Podem vir todos. ... É venha quem vier.

Na consciência porém de que uma "agressividade" desmedida e imponderada pode confundir a consciência táctica e o sentido estratégico do judoca, ser um desportista combativo não poderá traduzir-se numa resposta em luta de competidores que, sob um ponto de vista fisiológico, tendem a reagir com raiva a situações de stress. Sendo o Judo um cenário de luta real, com contacto corpo a corpo, torna-se premente a necessidade de nivelar tal eventual tendência comportamental para manifestações de luta apropriadas às regras da competição e também sem prejudicar o próprio desempenho. Um treinador sub-elite explicita esta natureza de judocas ditos agressivos: "Ver uma luta dele, aquilo era como se estivessem à porrada na rua, só não valia era murros. Até no 'randori', atletas que no 'randori' parece que estão em competição." Curiosamente, um treinador não-elite, reportando-se aos seus desportistas do dito projecto social, estabelece uma ligação entre esse traço particular de força psicológica e uma proveniência socioeconómica de alguma pobreza e dificuldade.

*Locus de controlo interno.* Esta qualidade psicológica é verificável no competidor que assume a responsabilidade pelo resultado obtido, sobretudo, quando este é negativo, por oposição aos que “tentam arranjar desculpas, para os seus insucessos”. Um treinador não-elite, porém antigo judoca olímpico, explica este atributo de força psicológica:

Eu diria que um judoca que não é forte é aquele que o resultado negativo é tapado, é ocultado. Ele próprio, na sua personalidade, tenta arranjar bodes expiatórios para não aceitar o resultado ou para atenuar o verdadeiro resultado. Quando uma pessoa perde... quando se assume a competição, assume-se as consequências do acto.

Esse sentido de responsabilidade acima aludido, remete para uma percepção de controlo sobre o seu percurso e progressão, conforme o mesmo treinador interessantemente acrescenta:

E dentro do resultado da vitória não há problemas, é sempre a andar para a frente. Quando surge a derrota, o atleta... Eu chamaria um indivíduo fraco aquele indivíduo que atira as culpas para os árbitros, atira as culpas para o não ter comido, ter perdido peso ou ter treinado mal ou ter estado lesionado. Isso não interessa nada. ... Embora essas justificações até possam ser absolutamente verdadeiras. Mas quando se perde assume-se a derrota, encaixa-se e vai-se resolver o problema, vai-se ganhar, vai-se trabalhar para ganhar, para que isso não aconteça outra vez.

Por conseguinte, “o atleta fraco é aquele que se deixa levar e não faz nada ou mexe-se pouco ou faz muito pouco para alterar o rumo das coisas”, que “não procura alterar, ele próprio”. Em suma, o competidor forte psicologicamente, responsabilizando-se pelas consequências dos seus actos, assume o controlo e os destinos da sua preparação.

*Auto-estima.* Este atributo é verificável no judoca que se percepção detentor de uma competência semelhante ou superior à daqueles que o rodeiam. O judoca com auto-estima “auto-convence-se que é o melhor” e “acha que é o melhor”. O jovem competidor que procura destronar o campeoníssimo já consagrado é um exemplo de irreverência (entenda-se também, auto-estima elevada), conforme relatou este treinador: “Eu na idade júnior ganhei o campeonato de seniores. E ganhei ao campeão nacional, em título, portanto. Ganhei porque? Porque é a irreverência normal de quem está a chegar e não quer saber do que vem de trás.” Por outro lado, a auto-estima foi associada aos competidores “que se conseguem manter muito tempo no topo”.

*Regulação da auto-apresentação.* Alguns judocas mentalmente fortes são capazes de não exteriorizar corporalmente as suas emoções, especialmente, diante da derrota ou quando confrontados com adversários difíceis. Uma postura arqueada, ao avançar para a área de luta, é uma exteriorização emocional que envia ao oponente uma mensagem indesejável de insegurança, tal como foi explicado por um treinador de elite:

... porque eu já vejo como é que tu entras no tapete, já vais a perder! ... se são chamados [para iniciar a luta], está ali um, está à vontade, e eu, eu vou assim [exemplifica com postura curvada do tronco]. Já vou assim?! Psicologicamente, já perdeste. ... Aliás, eu treino isto, o entrar no tapete.

A mesma ideia foi de igual modo sublinhada por um treinador não-elite:

... é o aspecto de quando entras, a maneira de... é um combate de Judo, tu apercebes-te, às vezes, antes de começar o combate, quem é que vai vencer - mesmo não conhecendo os adversários - pela atitude do atleta em cima do tapete, a maneira de ele andar, de levar os ombros encolhidos, ir-se abaixo.

Ademais, um treinador não-elite relatou também que os judocas mais fortes mentalmente “conseguem esconder muito melhor o cansaço ... do que quem é psicologicamente fraco.” Algo que o judoca demonstra ou, neste caso, omite por meio da sua linguagem corporal e expressões faciais ou auto-apresentação durante a luta.

*Moralidade ética.* Valores éticos tais como humildade e respeito são uma referência moral que direcciona o desportista para continuar o seu trabalho com seriedade. Tal é especialmente



relevante após um bom resultado numa competição, porquanto evita que o competidor se deslumbre e negligencie a sua preparação, por causa de um único bom resultado competitivo.

*Autonomia.* O competidor autónomo “consegue ter iniciativa para resolver problemas por si”, pelo que tem uma atitude reflexiva e “interventiva” e não meramente “expectante” sobre a sua realidade, a qual complementa a intervenção esperada dos demais responsáveis pela sua preparação competitiva. Com efeito, estes não “estão à espera da maré que os leve”:

Não tem que ser o treinador ou a equipa técnica a mudar, tem que ser ele, a pessoa. O Judo é ... um desporto individual. Isto por muitas técnicas e táticas que se possam ensinar, eles lá dentro é que fazem a diferença.

Explicando na prática essa capacidade de iniciativa do desportista, para intervir activamente nas suas circunstâncias, um treinador elite referiu o exemplo do judoca que decide por si melhorar insuficiências em casa ou fora do momento do treino. Já um outro treinador de elite revelou este atributo nos seguintes termos:

Um atleta forte psicologicamente, para mim é um atleta também inteligente, muitas vezes. E um atleta inteligente vai tentar também ele reflectir um pouco, pela razão dos seus insucessos, não é? E como tal vai dar também um feedback no sentido diferente. ... o próprio atleta é que vai também conversar com o treinador.

*Adaptabilidade.* O conceito surge no sentido da adaptação do judoca a duras realidades, peculiares ao próprio desporto de competição, pautadas no essencial pela irrazoabilidade, seja de natureza biológica ou outra. É verificável naquele desportista que acaba por moldar a sua capacidade às realidades mais penosas ou obscuras do desporto. Trata-se no fundo de normalizar situações que não são razoáveis, tais como a perda substancial de peso corporal ou a imparcialidade da arbitragem. Efectivamente, um treinador de elite verteu tal ideia nestas afirmações, proferidas a propósito da perda significativa de massa corporal, que o competidor suporta, para atingir a categoria de peso imediatamente inferior ao peso corporal registado durante períodos não-competitivos: “... quando tu és habituado a fazer isto [perda de peso] desde miúdo, tu achas que já faz parte. ... acho que qualquer atleta, que tenha começado a fazer Judo em criança e tenha passado todos esses patamares de competição, já lida com aquilo com alguma naturalidade...” Curiosamente, o mesmo treinador de elite apresentou um outro exemplo concreto de adaptação à realidade pura e dura do desporto, porém referente ao contexto particular da arbitragem, em certas ocasiões não totalmente isenta:

Lutava o combate por igual, era ingénuo, acreditava sempre que estava em pé de igualdade com um Francês ou com um Japonês e depois no fim via que não estava. Hoje, já teria uma estratégia para isso e uma tática para isso: levaria o combate a situações extremas em que não tivesse que ser decidido depois pelo árbitro.

*Motivação intrínseca.* Um treinador sub-elite descreveu a natureza paradoxal da motivação intrínseca: “... quem não gosta de competição não faz competição. Quem gosta, faz competição, mas ... sofre muito...”. Depreende-se assim que o compromisso competitivo assenta numa paixão sofrida, tal como foi reforçado por um treinador de elite:

... isto já é tão desgastante; vocês têm que gostar de estar aqui, têm que gostar de fazer isto. É um bocado como aquela... É pá, eu vejo os putos e a maior parte dos miúdos, vê uma bola, fica maluco, não é? Jogar à bola é sempre aquela coisa... E acho que é isso que tem que haver sempre aqui também, que é vontade de... e principalmente de lutar, de andar à porrada (risos). E tento, psicologicamente, que eles sintam esse prazer.

#### 4. Discussão

Almejamos revelar as qualidades psicológicas dos judocas mentalmente fortes, recolhendo os entendimentos de treinadores portugueses com diferentes níveis de realização desportiva. Tendo em linha de conta os estudos intra-desporto já realizados sobre a força psicológica (Bull et al., 2005; Cook et al., 2014; Coulter et al., 2010; Gucciardi et al., 2008; Jaeschke et al., 2016; Thelwell



et al., 2005), percebemos a existência de um vasto leque de atributos associados ao Judo, que são transversais aos desportos em questão (i.e., Críquete, Futebol, Futebol Australiano e Ultramaratona). Com base nas oito características de força psicológica identificadas por todos os treinadores envolvidos no nosso estudo, podemos afirmar que um judoca psicologicamente forte é, de um modo geral, um indivíduo persistente perante as contrariedades (resiliência), determinado nos esforços que envida rumo aos objectivos a que se propõe (auto-motivação), detentor de uma confiança em si próprio e consequentemente no sucesso (auto-confiança), possuidor de um sentido de aperfeiçoamento da sua competência competitiva (auto-aperfeiçoamento), trabalhador, a vários níveis, aplicado e regrado (disciplina de trabalho), capaz de se concentrar a cada momento no essencial, a despeito de distrações internas ou envolventes (regulação da atenção), emocionalmente “frio” ou calmo (regulação emocional) e que alimenta o ímpeto de ser o melhor e de vencer (competitividade).

Suportar dificuldades bem como maus resultados competitivos emergiram enquanto aspectos-chave do comportamento resiliente. Ou seja, daquele judoca que, em vez de desistir, retoma o processo de treino após contrariedades ou contratempos (e.g., arbitragem parcial, lesão grave), acomoda fracassos (e.g., insucesso competitivo, desaires sucessivos, derrota perante rivais) e, na senda dos seus objectivos, persiste nos seus esforços pese embora o confronto com elevadas exigências (e.g., período de treinamento fisiologicamente mais severo, estágios com judocas de nível superior) ou outras dificuldades (e.g., condições de treino deficitárias em alguns aspectos). Tal constatação surgiu, sem surpresa, em linha com o estudo realizado junto de judocas Uruguaios, segundo o qual os competidores com elevada resiliência exibiram uma correlação negativa baixa com a sintomatologia de *burnout* (Reche García, Tutte Vallarino, & Ortín Montero, 2014).

Submeter-se a situações desconfortáveis uma vez, pode acontecer com qualquer judoca. Mas sujeitar-se repetidas vezes, a essas situações desconfortáveis previamente vivenciadas, foi visto como revelador de uma forte ou intensa auto-motivação, ou seja, de uma vontade determinada em querer ser bem-sucedido e em querer efectivamente realizar e concluir as tarefas a que se propõe. A conquista de objectivos motiva o competidor rumo ao estabelecimento de novas metas, que como tal o colocam progressivamente em patamares superiores de realização competitiva. Mas quando um desportista já venceu todas as grandes competições e se esgota, portanto, a possibilidade de concretizar novas conquistas, a prossecução da competição ao mais alto nível requer do judoca um patamar motivacional invulgar. A motivação do judoca surgiu ligada às reiteradas vitórias ou à sucessiva conquista de objectivos de resultado (e.g., ser Campeão no seu escalão etário), qual espiral de sucesso. Pelo que na falta de vitórias, sustenta-se a auto-motivação ao longo do tempo através de resultados tidos como apenas positivos. Na certeza porém de que nenhum competidor se motiva sendo apenas e só um judoca de treino. Este resultado do nosso estudo é reforçado pela conclusão de investigação realizada em judocas de elite Espanhóis, que estabeleceu uma correlação positiva baixa entre a motivação auto-determinada e a auto-confiança pré-competitiva (Montero-Carretero, Moreno-Murcia, González-Cutre, & Cervelló-Gimeno, 2013).

O judoca confiante, em vez de demonstrar medo de perder, revela crença para vencer. Sem surpresa, os treinadores relataram que a auto-confiança decorre das conquistas competitivas, reforçando assim a associação, verificada em judocas norte-americanos, entre classificações no pódio e maior auto-confiança, comparativamente aos desportistas não medalhados (Matsumoto, Takeuchi, Nakajima, & Iida, 2000). Sabendo-se portanto que um nível competitivo superior associa-se a maior intensidade da auto-confiança, tal como foi verificado em amostra de judocas Espanhóis, com diferentes níveis de realização competitiva (Montero, Moreno-Murcia, González, Pulido, & Cervelló, 2012). Além disso, a auto-confiança foi entendida como interferindo positivamente na auto-motivação. Nessa ordem de ideias, a descrença ou falta de confiança gerada pelos insucessos competitivos foi percebida como condicionando negativamente a motivação do desportista para a prática.

O auto-aperfeiçoamento foi descrito como uma capacidade de auto-superação, que anima o judoca numa permanente busca e esforço de aprendizagem dos conteúdos específicos da modalidade. Existe portanto a constatação do fosso de competência existente em relação aos melhores. Pelo que existe um sentido, por um lado, de insatisfação e, por outro, de crescimento individual, que conduzem o competidor, ao longo dos anos, a progredir através dos erros

cometidos, analisando-os e corrigindo-os. Nesse contexto, menores orientações para a tarefa, quer por parte dos judocas quer ao nível de climas motivacionais, foram, sem surpresa, associados ao abandono da prática do Judo (Le Bars, Gernigon, & Ninot, 2009). Do mesmo modo que uma reduzida percepção de competência foi razão de desgaste associada à desistência da prática, especialmente destacada por desportistas masculinos Espanhóis, judocas incluídos (Molinero, Salguero, Tuero, Alvarez, & Márquez, 2006). Pelo contrário, aperfeiçoar-se, suplantando fraquezas e ampliando recursos técnicos de luta, foi um aspecto determinante à progressão desportiva apontado precisamente por um judoca, no estudo multidesportos conduzido por MacNamara, Button, e Collins (2010) sobre o papel das qualidades psicológicas rumo à elite.

Ser disciplinado foi valorizado, porquanto traduzir trabalho consistente em grandes conquistas competitivas demora, não raras vezes, vários anos. Além disso, o trabalho de preparação, se bem estruturado e rigorosamente cumprido, propicia a que os desafios se tornem mais fáceis. Nesse sentido, todos os pequenos detalhes foram valorizados pelos treinadores, incluindo a disciplina extra-treino (e.g. descanso, hábitos alimentares, estilo de vida social).

O competidor psicologicamente forte é capaz de se concentrar no aqui e agora do processo ou da tarefa que tem pela frente (o essencial) e em aspectos controláveis e não no resultado nem nos aspectos cujo controlo lhe é inalcançável, seja em competição (e.g., sorteio, nível do adversário, arbitragem) seja no treino (e.g., lesões). Além disso, particularmente aquando da competição abstrai-se ou cria uma barreira no seu pensamento, em relação às próprias circunstâncias extra-competição, sejam estas de natureza não desportiva (e.g., problemas pessoais, questões familiares) ou de índole desportiva, porém, à margem da prestação em competição (e.g., carreira competitiva, polémicas institucionais, notícias na comunicação social). Reforçando a linha de raciocínio dos nossos resultados, Santos, Fernández-Río, Almansba, Sterkowicz, e Callan (2015) haviam já sublinhado a importância do treinador não perturbar, através dos feedbacks emitidos durante a luta, a concentração dos judocas no oponente e no combate.

A estabilidade emocional evita que o judoca veja o seu foco na tarefa afectado, por exemplo, por erros ou frustrações tático-técnicas. A inabilidade em regular emoções, permitindo pois que essas condicionem o comportamento e o desempenho durante o combate, pode resultar quer em “bloqueios” (i.e., o judoca torna-se receoso e deixa de ser ele próprio, parece que não sabe Judo) quer em evitamentos (i.e., o judoca faz por perder rapidamente ou deixa de lutar, para sair daquela situação incómoda). Resultado que reforçou, por exemplo, o estudo efectuado em judocas franceses que, evidenciando maior ansiedade cognitiva antes da primeira luta de uma competição regional, falharam a qualificação para o campeonato nacional (Filaire, Maso, Sagnol, Lac, & Ferrand, 2001).

O desportista competitivo não marca presença em campeonatos com a vontade apenas de participar. Tendo a ambição de ser o melhor, é o indivíduo que fica irritado, quando perde ou comete erros. A derrota não lhe gera indiferença. Pelo contrário, a derrota gera frustração, a qual o judoca canaliza no sentido do auto-aperfeiçoamento.

Analisando os nossos resultados, retiramos a ilação de que a mentalidade do competidor de Judo está em certos atributos (i.e., consciência tática, combatividade e regulação da auto-apresentação) manifesta e estreitamente ligada à especificidade do próprio desporto enquanto modalidade de luta corpo a corpo. Essas três qualidades psicológicas em particular, que passamos a explicar, revelaram-se, à luz da literatura actual, peculiares ao Judo. Diferentemente de Gucciardi et al. (2008), julgamos pretencioso afirmar que tais características são únicas ao desporto ora estudado. Nessa medida, o judoca evoluído taticamente é rápido e eficiente na disputa das pegas, conserva posturas estáveis e evidencia constantes movimentações ou deslocamentos, garantindo prevalência ou domínio sobre o adversário, até desferir o ataque. Um judoca com apurado sentido tático faz a leitura do combate e sabe quando e como deve arriscar mais ofensivamente ou arriscar menos. Desenvolve uma consciência tático-técnica que lhe permite atacar certeira e, pois analisa e age rapidamente, sem hesitações, consciente de que um pequeno erro pode significar a derrota. Logo, contraditamos a exclusividade alegada por Gucciardi et al. (2008), em relação, por exemplo, ao atributo de força psicológica designado por inteligência desportiva no Futebol Australiano. Ademais, no nosso estudo, emergiu a noção de estratégia, constatável pela necessidade de estudar os adversários, na tentativa de prever e antecipar as suas acções durante a luta. Por



outro lado, a combatividade foi o único atributo resultante deste estudo que, dado a sua singularidade e novidade, entrou em ruptura manifesta com a actual literatura sobre força psicológica no desporto. Ainda que possa ser transversal aos desportos de combate e, ademais, variar segundo particularidades subculturais de cada País (e.g., a expressão eminentemente técnica da combatividade dos competidores japoneses contrasta com o ímpeto essencialmente físico típico na combatividade dos judocas georgianos). O judoca combativo foi entendido como sendo aquele que entrega-se à disputa, vai à luta sem receios, sem medo do adversário nem do confronto, mesmo se partindo de uma condição supostamente desfavorável (e.g., menos experiente, mais jovem ou menos medalhado do que o oponente). Pelo que, durante a luta, o judoca é capaz de assumir a iniciativa das acções, ser pró-activo e manter um ritmo ofensivo elevado. Curiosamente, Escobar-Molina, Courel, Franchini, Femia, e Stankovic (2014) haviam já destacado a combatividade precisamente nesse sentido, pelo facto de evitar castigos e de provocá-los aos adversários. Sem prejuízo desta atitude dita “agressiva”, lutadora ou guerreira, importa estabelecer uma “divina” proporção entre a combatividade e o sentido quer tático quer estratégico do judoca, a fim de otimizar a probabilidade de vencer lutas. Em suma e reportando-nos à luta propriamente dita, consciência tática e combatividade são dois atributos estreitamente associados entre si, a que se junta a auto-apresentação do judoca (e.g., Hackfort & Schlattmann, 2002), pela mensagem que transmite ao oponente de controlo face à situação de luta, por contraste com insegurança e fragilidade.

De acordo com os resultados obtidos, além da combatividade, duas outras características de força psicológica emergiram enquanto novidade à luz da literatura actual, nomeadamente, a adaptabilidade e a auto-estima. A adaptabilidade foi vista como a habilidade do judoca em moldar a sua capacidade a realidades do desporto tipificadas por certo grau de irrazoabilidade (e.g., perda significativa de peso, arbitragem parcial). Noutra perspectiva, sugerimos tratar-se de um atributo psicológico que permite normalizar tradições e normas específicas à subcultura desportiva. Entendimento, este, que reforça curiosamente a linha de investigação de Tibbert, Andersen, e Morris (2015), na qual os autores evidenciam a influência exercida, pelas exigências subculturais específicas ao Futebol Australiano de elite, sobre o desenvolvimento da força psicológica.

### 5. Conclusão

A natureza do desporto de competição radica no desafio, pelo que um competidor deve esperar tudo menos facilidades. Assim, é certo que treinar para competir e manter-se na competição de alto nível requer do judoca força psicológica. Nesse sentido, o competidor psicologicamente forte foi caracterizado por enfrentar todo o tipo de adversidades, seja no treino ou na competição, persistindo nos seus esforços e concluindo os desafios a que se propõe, em vez de desistir à menor dificuldade. Daí que a força psicológica potencie as capacidades atléticas, tendo em vista a superação, o auto-aperfeiçoamento do competidor, no decurso da sua carreira.

Além disso, o judoca psicologicamente forte tem necessariamente a sua progressão no treino acompanhada de uma progressão em competição, garantindo que as condições físicas e técnicas são aproveitadas em competição, sem interferências negativas da dimensão psicológica. Isto é, as características de força psicológica encerram em si uma vantagem competitiva, que transfere a evolução em treino para as pressões da competição e, em última análise, permite vencer. Pelo que a dimensão psicológica viabiliza ou interfere no rendimento competitivo do desportista. Sendo que no caso dos excepcionalmente mais fortes, estes conseguem aliás ir mais além, isto é, galvanizar-se e superar-se perante a pressão da competição, desempenhando a um nível superior ao demonstrado no próprio treino. Assim, quando a sua oportunidade em competição surge, o judoca psicologicamente forte materializa as boas condições de treino e todo o potencial ou talento em resultados competitivos ou, no mínimo, coloca em prática todo o actual potencial, sendo capaz de operacionalizar o seu projecto de luta. Visto noutra perspectiva, o judoca psicologicamente forte é aquele que falha menos do que a concorrência.

Pelo atrás exposto, o conjunto de várias características que compõem a força psicológica no Judo foi visto pelos treinadores como sendo uma causa directa dos resultados, reforçando o entendimento de estudos anteriores (e.g., Jones et al., 2002, 2007). Contudo, também foi entendido





que vencedores e derrotados diferenciam-se por pormenores tácticos e estratégicos da luta, valorizando assim um desenvolvimento harmonioso das várias dimensões do rendimento (questões técnicas, tácticas, físicas, etc.), onde adicionalmente se inclui a dimensão psicológica. Embora parte dos treinadores da nossa amostra tenha associado a força psicológica ao resultado competitivo (ou seja, quem perante uma oportunidade não materializa a preparação em medalhas não é psicologicamente forte), tal entendimento foi concomitante e paradoxalmente contraditado, julgando redutor confinar a força psicológica às medalhas obtidas. Nesse sentido, reforçamos o entendimento de Cook et al. (2014), ao não interpretarmos a força psicológica enquanto uma exclusividade dos desportistas de elite.

O conjunto total de características, que foram associadas a competidores de Judo psicologicamente fortes, poderá ser detido por um único indivíduo. Isso pode contudo transparecer a ideia de perfeição, conforme interrogou Andersen (2011). Pelo que variações inter-individuais, no grau de manifestação de cada qual dos vários atributos, parece ser um entendimento mais verossímil, na exacta linha de raciocínio de Gould, Dieffenbach, e Moffett (2002). Idealmente seria de esperar que o competidor reúna a totalidade das qualidades identificadas, pelos treinadores, neste estudo. No entanto, se considerarmos que o rendimento competitivo depende de outras dimensões, que não exclusivamente a psicológica, é razoável afirmarmos que um desportista poderá ser o melhor ou o campeão, devido à sua superioridade no cômputo geral das diversas dimensões do rendimento (i.e., táctico-técnica e estratégica, física e fisiológica, etc.) e a despeito de uma qualquer fragilidade de índole psicológica. Nesse contexto e a julgar pelos resultados deste estudo, em caso de igualdade aos outros níveis, a dimensão psicológica poderá de facto revelar-se uma vantagem competitiva, ditando a diferença entre a vitória e a derrota. O erro a evitar é portanto o da sobrevalorização de uma parte, seja a psicológica ou outra qualquer, em detrimento do todo, que efectivamente contribui para o rendimento do judoca competidor.

Reconhecemos que os nossos resultados surgiram condicionados ao domínio subcultural particular à nossa amostra de treinadores de Judo Portugueses. Já o facto de limitarmos o levantamento das opiniões dos participantes, a um único momento de entrevista, constituiu uma limitação evidente do nosso estudo.

Em termos de aplicação prática, este estudo constituiu um contributo para a planificação do treino por parte dos treinadores, na medida em que identificou e explicitou qualidades de força psicológica contextualizadas ao Judo, com evidente influência sobre o desempenho competitivo do judoca. Considerando, por exemplo, a regulação da atenção, os treinadores poderão conceber exercícios de treino, cujos critérios de êxito estimulem, num contexto táctico-técnico específico, precisamente o desenvolvimento, nos seus desportistas competidores, dessa importante qualidade da força psicológica no Judo. Já sob o ponto de vista da intervenção que poderá ser exercida pelos psicólogos desportivos, sabendo estes que a auto-apresentação é relevante na abordagem à luta de Judo, poderão, na linha de raciocínio de Hackfort e Schlattmann (2002), intervir concretamente sobre a implicação funcional que as estratégias de auto-apresentação (corporal), diante do adversário, acarretam na regulação do desempenho competitivo.

### Nota dos Autores

Este artigo foi elaborado enquanto parte de uma investigação mais abrangente, conduzida no âmbito da Tese de Doutoramento em Ciências do Desporto do primeiro autor, apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, de acordo com o decreto-lei n.º 74/2006 de 24 de Março. O primeiro autor deseja agradecer a todos os treinadores de Judo pela sua prestável e valiosa colaboração.

### Referências

Andersen, M. B. (2011). Who's mental, who's tough and who's both? Mutton constructs dressed up as lamb. In D. Gucciardi, & S. Gordon, *Mental toughness in sport: Developments in theory and research* (pp. 69-88). New York, NY, US: Routledge/Taylor & Francis Group.

- Bull, S., Shambrook, C., James, W., & Brooks, J. (2005). Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(3), 209-227. doi: [10.1080/10413200591010085](https://doi.org/10.1080/10413200591010085)
- Cook, C., Crust, L., Littlewood, M., Nesti, M., & Allen-Collinson, J. (2014). 'What it takes': Perceptions of mental toughness and its development in an English Premier League soccer academy. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 6(3), 329-347. doi: [10.1080/2159676X.2013.857708](https://doi.org/10.1080/2159676X.2013.857708)
- Corbin, J., & Strauss, A. (2008). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Coulter, T., Mallett, C., & Gucciardi, D. (2010). Understanding mental toughness in Australian soccer: Perceptions of players, parents and coaches. *Journal of Sports Sciences*, 28(7), 699-716. doi: [10.1080/02640411003734085](https://doi.org/10.1080/02640411003734085)
- Crust, L. (2007). Mental toughness in sport: A review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(3), 270-290. doi: [10.1080/1612197X.2007.9671836](https://doi.org/10.1080/1612197X.2007.9671836)
- Crust, L. (2008). A review and conceptual re-examination of mental toughness: Implications for future researchers. *Personality and Individual Differences*, 45(7), 576-583. doi: [10.1016/j.paid.2008.07.005](https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.07.005)
- Driska, A. P., Kamphoff, C., & Armentrout, S. M. (2012). Elite swimming coaches' perceptions of mental toughness. *The Sport Psychologist*, 26(2), 186-206. doi: [10.1123/tsp.26.2.186](https://doi.org/10.1123/tsp.26.2.186)
- Escobar-Molina, R., Courel, J., Franchini, E., Femia, P., & Stankovic, N. (2014). The impact of penalties on subsequent attack effectiveness and combat outcome among high elite judo competitors. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 14(3), 946-954. doi: [10.1080/24748668.2014.11868770](https://doi.org/10.1080/24748668.2014.11868770)
- Filaire, E., Maso, F., Sagnol, M., Lac, G., & Ferrand, C. (2001). Anxiety, hormonal responses and coping during a judo competition. *Aggressive Behavior*, 27(1), 55-63. doi: [10.1002/1098-2337\(20010101/31\)27:1<55::AID-AB5>3.0.CO;2-H](https://doi.org/10.1002/1098-2337(20010101/31)27:1<55::AID-AB5>3.0.CO;2-H)
- Galli, N., & Vealey, R. S. (2008). "Bouncing back" from adversity: Athletes' experiences of resilience. *The Sport Psychologist*, 22(3), 316-335. doi: [10.1123/tsp.22.3.316](https://doi.org/10.1123/tsp.22.3.316)
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172-204. doi: [10.1080/10413200290103482](https://doi.org/10.1080/10413200290103482)
- Gould, D., Hodge, K., Peterson, K., & Petlichkoff, L. (1987). Psychological foundations of coaching: Similarities and differences among intercollegiate wrestling coaches. *The Sport Psychologist*, 1(4), 293-308. doi: [10.1123/tsp.1.4.293](https://doi.org/10.1123/tsp.1.4.293)
- Gucciardi, D., & Gordon, S. (2008). Personal construct psychology and the research interview: The example of mental toughness in sport. *Personal Construct Theory and Practice*, 5, 119-130. Retrieved from: <http://www.pcp-net.org/journal/pctp08/gucciardi08.pdf>
- Gucciardi, D., Gordon, S., & Dimmock, J. (2008). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(3), 261-281. doi: [10.1080/10413200801998556](https://doi.org/10.1080/10413200801998556)
- Hackfort, D., & Schlattmann, A. (2002). Self-presentation training for top athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 33(1), 61-71.
- Jaeschke, A.-M. C., Sachs, M. L., & Dieffenbach, K. D. (2016). Ultramarathon runners' perceptions of mental toughness: A qualitative inquiry. *The Sport Psychologist*, 30(3), 242-255. doi: [10.1123/tsp.2014-0153](https://doi.org/10.1123/tsp.2014-0153)
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205-218. doi: [10.1080/10413200290103509](https://doi.org/10.1080/10413200290103509)
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21(2), 243-264. doi: [10.1123/tsp.21.2.243](https://doi.org/10.1123/tsp.21.2.243)
- Kelly, G. (1991). *The psychology of personal constructs: A theory of personality (Vol 1)*. London: Routledge (Original work published 1955).
- Le Bars, H., Gernigon, C., & Ninot, G. (2009). Personal and contextual determinants of elite young athletes' persistence or dropping out over time. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 19(2), 274-285. doi: [10.1111/j.1600-0838.2008.00786.x](https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2008.00786.x)



- MacNamara, Á., Button, A., & Collins, D. (2010). The role of psychological characteristics in facilitating the pathway to elite performance: Part 1 - Identifying mental skills and behaviors. *The Sport Psychologist*, 24(1), 52-73. doi: [10.1123/tsp.24.1.52](https://doi.org/10.1123/tsp.24.1.52)
- Matsumoto, D., Takeuchi, M., Nakajima, T., & Iida, E. (2000). Competition anxiety, self-confidence, personality and competition performance of American elite and non-elite judo athletes. *Research Journal of Budo*, 32(3), 12-20. doi: [10.11214/budo1968.32.3.12](https://doi.org/10.11214/budo1968.32.3.12)
- Molinero, O., Salguero, A., Tuero, C., Alvarez, E., & Márquez, S. (2006). Dropout reasons in young Spanish athletes: Relationship to gender, type of sport and level of competition. *Journal of Sport Behavior*, 29(3), 255-269.
- Montero, C., Moreno-Murcia, J., González, I., Pulido, J., & Cervelló, E. (2012). Ansiedad estado precompetitiva en judocas. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 7(1), 26-43. doi: [10.18002/rama.v7i1.43](https://doi.org/10.18002/rama.v7i1.43)
- Montero, I., & León, O. G. (2007). A guide for naming research studies in Psychology. *International Journal of Clinical Health & Psychology*, 7(3), 847-862.
- Montero-Carretero, C., Moreno-Murcia, J., González-Cutre, D., & Cervelló-Gimeno, E. (2013). Motivación, dirección de la autoconfianza y flow en judokas de alto nivel. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 31, 1-16.
- Patton, M. (2002). *Qualitative research and evaluation methods* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Reche García, C., Tutte Vallarino, V., & Ortín Montero, F. J. (2014). Resiliencia, optimismo y burnout en judokas de competición Uruguayos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9(2), 267-279.
- Rodrigues, L., Dias, C., Corte-Real, N., & Fonseca, A. M. (2014). Conceito de força psicológica na ginástica artística: A percepção de treinadores Brasileiros de elite. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 2, 23-46. Retrieved from: [http://www.fade.up.pt/rpcd/arquivo/artigos\\_soltos/2014-2/02.pdf](http://www.fade.up.pt/rpcd/arquivo/artigos_soltos/2014-2/02.pdf)
- Santos, L., Fernández-Río, J., Almansba, R., Sterkowicz, S., & Callan, M. (2015). Perceptions of top-level judo coaches on training and performance. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 10(1), 145-158. doi: [10.1260/1747-9541.10.1.145](https://doi.org/10.1260/1747-9541.10.1.145)
- Thelwell, R. C., Such, B. A., Weston, N. J., Such, J. D., & Greenlees, I. A. (2010). Developing mental toughness: Perceptions of elite female gymnasts. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8(2), 170-188. doi: [10.1080/1612197X.2010.9671941](https://doi.org/10.1080/1612197X.2010.9671941)
- Thelwell, R., Weston, N., & Greenlees, I. (2005). Defining and understanding mental toughness within Soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(4), 326-332. doi: [10.1080/10413200500313636](https://doi.org/10.1080/10413200500313636)
- Tibbert, S. J., Andersen, M. B., & Morris, T. (2015). What a difference a "Mentally Toughening" year makes: The acculturation of a rookie. *Psychology of Sport and Exercise*, 17, 68-78. doi: [10.1016/j.psychsport.2014.10.007](https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.10.007)
- Ziv, G., & Lidor, R. (2013). Psychological preparation of competitive judokas: A review. *Journal of Sports Science and Medicine*, 12(3), 371-380.

~

## Author's biographical data

**Virgílio Silva** (Portugal). Licenciado em Desporto e Educação Física e Mestre em Treino de Alto Rendimento pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP). Cintura preta 3.º Dan de Judo e Treinador de Judo Grau II reconhecido pela Federação Portuguesa de Judo. E-mail: [virgiliomssilva@gmail.com](mailto:virgiliomssilva@gmail.com)

**Cláudia Dias** (Portugal). Professora Auxiliar na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP). Desenvolve pesquisa em Psicologia do Desporto e Actividade Física no Centro de Investigação, Formação, Inovação, e Intervenção em Desporto (CIFI²D). E-mail: [cdias@fade.up.pt](mailto:cdias@fade.up.pt)

**Nuno Corte-Real** (Portugal). Professor Auxiliar na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP). Desenvolve pesquisa em Psicologia do Desporto e Actividade Física no Centro de Investigação, Formação, Inovação, e Intervenção em Desporto (CIFI²D). E-mail: [ncortereal@fade.up.pt](mailto:ncortereal@fade.up.pt)

**António Manuel Fonseca** (Portugal). Professor Catedrático na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP). Desenvolve pesquisa em Psicologia do Desporto e Actividade Física no Centro de Investigação, Formação, Inovação, e Intervenção em Desporto (CIFI²D). E-mail: [afonseca@fade.up.pt](mailto:afonseca@fade.up.pt)





**ANEXO C – ESTUDO 3 PUBLICADO NA REVISTA PORTUGUESA DE  
CIÊNCIAS DO DESPORTO**



Quando é que a força psicológica é necessária no judo? Percepções de atletas e de treinadores com diferentes níveis de realização competitiva

RESUMO

Considerando a falta de estudos sobre as circunstâncias que, no judo, exigem força psicológica aos competidores, o nosso objectivo foi explorar as percepções de atletas e de treinadores, a respeito dessas situações mentalmente exigentes. Entrevistámos nove treinadores e 12 atletas de judo, com diferentes níveis de realização competitiva. Na elaboração do protocolo de entrevista semiestruturada aplicámos o *colário "experience"* da teoria *personal construct psychology*. As transcrições *verbatim* das entrevistas foram sujeitas a análise indutiva do conteúdo. O quadro conceptual resultante dos dados em bruto revelou 25 situações exigindo força psicológica no judo. Cinco foram exclusivamente referidas pelos treinadores: morte, pais e família, problemas pessoais, logística e mudança de clube. O *golden score* foi identificado só pelos atletas. Apenas uma situação foi apontada por todos os 21 participantes do estudo: resultados em competição. Considerando a escassa literatura disponível com base na qual discutimos os nossos resultados, sugerimos quatro das situações identificadas como sendo peculiares ao judo: perda de peso, imprevisibilidade da luta de judo, natureza da luta de judo e *golden score*. Quanto à situação que designámos por rivalidades, sugerimos tratar-se de uma realidade particular à elite do judo.

PALAVRAS CHAVE:

Força psicológica. Situações. Judo. Qualitativo. Percepções de atletas. Percepções de treinadores.

When is mental toughness needed in judo? Perceptions of athletes and coaches with different levels of achievement

KEY WORDS:  
Mental toughness. Situations.  
Judo. Qualitative. Athletes' perceptions.  
Coaches' perceptions.

SUBMISSÃO: 15 de Outubro de 2017  
ACEITAÇÃO: 27 de Dezembro de 2017

RESUMO

Considering the lack of research focused on the circumstances that require mental toughness in judo, this study's purpose was to explore the perceptions of those demanding situations between athletes and coaches. Nine coaches and 12 athletes, with different levels of achievement, were interviewed. Semi-structured interviews applied the "experience" *coliar* of the personal construct psychology theory. Interview transcripts were subjected to inductive content analysis. The resulting conceptual framework that arose from raw data revealed 25 mentally demanding situations in judo. Five were exclusively reported by coaches: death, parents and family, personal problems, logistics and club changing. Golden score was merely identified by athletes. Only one situation was reported among all 21 participants: results in competition. Considering the scarce available literature, four situations identified were suggested to be peculiar to judo: weight loss, unpredictability in judo fight, nature of judo fight and golden score. Additionally, rivalries were suggested to be a reality particular to the sport's elite.

AUTHORS:

Virgílio Silva <sup>1</sup>  
Cláudia Dias <sup>1</sup>  
Nuno Corte-Real <sup>1</sup>  
António Manuel Fonseca <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Centro de Investigação, Formação, Inovação, e Intervenção em Desporto (CIFT2D), Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP), Porto, Portugal

10.5628/RPCD.17.03.26

Corresponding author: Virgílio Silva. CIFT2D, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP), Porto, Portugal. Rua Dr. Plácido Costa, 91, 4200-460 Porto, Portugal. (E-mail: virgilio@silva@gmail.com)



The purpose of this research was to explore and conceptualize situations requiring mental toughness in judo. So, working on a limitation spread by some authors in other qualitative researches <sup>(13)</sup> and also overcoming our understanding beyond multisport studies available in existing literature <sup>(17,18,27)</sup>, seeking to gain knowledge about sport-specific situations where mental toughness is necessary. Furthermore, taking into account issues raised by previous research, we arouse interviewees' opinions regarding situations demanding mental toughness from judo competitors <sup>(12)</sup>. As the authors emphasized, putting into context experiences that were personally lived by interviewees, allowed us to elicit testimonies specifically related to mental toughness.

In order to structure a diverse understanding of situations in judo that demand mental toughness from the athlete, we surveyed perceptions from two groups of interveners in the sport (i.e., coaches and athletes) involved at distinct levels of competition (i.e., regional, national, and international). As is expected, non-elite coaches and athletes will be, to some extent, confronted with different types of demands, pressures, challenges and setbacks, comparatively to their elite counterparts. Regarding the acknowledgment from Thelwell, Such, Weston, Such, and Greenlees <sup>(26)</sup>, our heterogeneous sample commented on challenging situations without having to make considerations about mental toughness development. It is presumed that these different interveners in the sport will detain particular perceptions of a rather broader reality. Finally, we should take into consideration that mental toughness should also be investigated in athletes who did not thrive in high-level competition <sup>(14)</sup>.

## METHOD

### PARTICIPANTS

In order to explore mentally demanding situations within a population of both judo competitors and coaches, a qualitative approach was deemed appropriate. A purposive sampling technique <sup>(22)</sup> was used, so that a holistic insight could be gained into the sub-cultural domain of Portuguese competitive judo. A total of 12 competitive judokas (three female and nine male) and nine competition-involved coaches (all male) were interviewed in person by the first author, who invited all participants directly, either personally or by phone, to anonymously take part in a broad research on the subject of mental toughness in judo. This paper was one of the three conducted studies with this sample within our investigation. Each one of the studies addressed different goals.

We sampled participants with different levels of achievement, including in each level, four athletes and three coaches. Thus, the non-elite group brought together medallist judokas in regional championships, who had never had a medal at the Portuguese national championships, and also coaches experienced with these athletes. The sub-elite group was made up of athletes who had won at least a medal at the senior or junior national

## INTRODUCTION

Considering the competitive nature of sport at the highest level of performance, confrontation against challenging environments is expected. Therefore, mental toughness is seen as a psychological edge for sport success <sup>(17)</sup>, also being the expression used by coaches, athletes and the media when they draw attention to the superior psychological attributes of those athletes who achieve sport excellence, not only in training but also in competition <sup>(13)</sup>. That is why some coaches claimed to recruit collegiate athletes on the basis of mental toughness characteristics <sup>(27)</sup>. In that context, it seems logical to identify those tough demands within each sport, considering that each particular situation may require one or another set of mental toughness attributes.

Some researchers have already investigated the development of mental toughness in particular sports <sup>(1,3,9)</sup> also a broader sport psychology practitioners' perspective on its development <sup>(28)</sup> and even mental toughness maintenance over time in a multisport point of view <sup>(2)</sup>. Less is known about the psychologically challenging situations which demand mental toughness from sport competitors. Moreover, considering that each sport is likely to confront athletes with some distinctive mentally defying circumstances, research exploring those situations besides being scarce is sport-specific <sup>(6,9,13)</sup>. In soccer, for instance, players were challenged with situations such as "breaking into the reserve team" <sup>(9)</sup>, "being dropped and not considered for selection", "being selected when not expecting it" or "being sent out on loan to another club" <sup>(25)</sup>. Interestingly, according to the last authors, the exposure to environmental challenges during early competitive years was a simultaneous contribution to the development of mental toughness. However, those are situations apparently not largely relatable to typical contextual demands of an individual and combat sport like judo. As far as we know, situations in judo, which require mental toughness from the athletes, were never studied. Thus, obtaining knowledge and understanding about those circumstances in this sport would be an important contribution to the state of the art and, moreover, of practical relevance mainly to coaches and sport psychologists working with judo competitors. Due to the qualitative nature of our endeavour, we concomitantly tackle the absence of studies in judo based on that methodology <sup>(29)</sup>.

Judo derives from the Japanese martial art of ju-jitsu. Based on its martial roots, it was established in 1882 as an educational and sport practice accessible to all citizens. The Olympic debut of judo occurred in 1964 at the Olympic Games in Tokyo. Since then, governing bodies have evolved the sport world-wide at an organizational and sporting level, spreading its practice to the five continents, promoting media exposure, performing live broadcasts of the most relevant competitions, disseminating sport-specific knowledge through judo experts scattered throughout the world and improving training conditions for top-level competitors (e.g., training camps). Thus, competitiveness in judo has been rising. For instance, 726 competitors from 126 countries competed in the 2017 World Championships for 14 possible titles.



it mean, in practical terms, to be a mentally tough judoka?). As notes were taken by the interviewer, follow-up questions were addressed when needed during each interview. Those included clarification probes (e.g., in other words, what does that mean for you?) as well as elaboration probes (e.g., do you remember any other kind of situation?). Few counterfactual questions were addressed. Interviewees were encouraged to share their opinions through the interviewer's short verbal and non-verbal cues.

Whenever possible, the interviews were carried out at the athletes' training sites or in the workplaces of the coaches. In some other cases, participants chose public places to conduct the interviews. All interviews began by collecting demographic and sporting data of the participant. The main author and interviewer maintained a neutral stance throughout all interviews, questing for elaboration without influencing the participants' opinions. Interviews were conducted in Portuguese (that is, the native language of all participants) and took 70 minutes in average. Digital audio recordings were transcribed *verbatim*, resulting in a total of 310 pages (single-spaced and with one inch margins) of typed transcript.

#### DATA ANALYSIS

Three of the research team members individually read and listened to each of the interviews' transcripts and respective audio records, in order to be familiar with all the data and get a first impression of its meaning. In order to manage and categorize the vast data collected, qualitative research software NVivo11 was used. The "experience" corollary of Kelly's <sup>(19)</sup> PCP theory contributed to the raw data obtained, as interviewees very often described situations demanding mental toughness in relation to their own experiences in the sport. All text segments identified in raw data were coded through "open coding", uncovering and delimitating concepts <sup>(4, 30)</sup>. Inductive content analysis was the research technique used by the investigation team, so that categories naturally arose based upon raw data. Each category's "properties and dimensions" were developed according to Corbin and Strauss's <sup>(6)</sup> main methodological aspects. Resulting categories were mutually exclusive, not overlapping each other, based on consistent definitions, differences between categories and multiple reviews. Inferences resulted in a conceptual framework of mentally demanding situations in competitive judo.

The main author had been himself a judo competitor during 14 years, practising the sport for almost 27 years. The fact that the interviewer was known in the sport community helped him get a good *rapprochement* among the interviewees. The informal atmosphere assured an honest conversation with every single participant. Moreover, trustworthiness during data analysis was also assured, due to the sport's knowledge detained by the first author.

The main author firstly assured the coding process, making inferences. Afterwards, investigator triangulation <sup>(22)</sup> assured trustworthiness of the coding process and the inductive analyses, by involving two more members of the investigation team experi-

championships, but had not accomplished any podium result in the European and world championships and also the Olympics, as well as their coaches. The elite group was put together by medalist competitors who had participated in the Olympics and/or at world and European championships, including both senior and junior age groups, along with the coaches who had already worked with this group of athletes. Among all 21 participants, we brought together seven athletes or former athletes with Olympic participation. Two out of the 12 athletes were retired. All the coaches were active and had experience as competitive judokas. The athletes ages ranged between 17-40 years (23.3 ± 6.8 years) and experience of judo practice ranged between 9-21 years (14.7 ± 4.4), while coaches were between the ages of 34 and 61 years old (44.2 ± 9.5) and had been practising judo for 23 to 44 years (34.6 ± 7.6). Taking into account the time of experience as a competitor, athletes competed nationally between 5 to 17 years (8.8 ± 3.6) and internationally for 0 to 16 years (5.3 ± 5.1), while coaches were former athletes who competed at national level for 6 to 26 years (16.7 ± 6.6) and internationally for 0 to 17 years (7.4 ± 7.4). Given the asymmetrical development of the sport throughout the Portuguese territory, we sampled on participants located in geographically dispersed districts: Lisbon (n=6), Coimbra (n = 4), Oporto (n = 4), Braga (n = 2), Leiria (n = 2), Viana do Castelo (n = 1), Autonomous Region of the Azores (n = 1) and Autonomous Region of Madeira (n = 1).

#### INSTRUMENT

Following previous research on sport's mental toughness <sup>(16, 36)</sup>, semi-structured and face-to-face interviews, were conducted. The open-ended questions of the interview guide were first tested on two pilot interviews, in order to assure relevant data for our study and also allowing some practice for the interviewer. Afterwards, the interview protocol remained unchanged.

One week before an interview each participant received the interview guide via e-mail. A written explanation of our study purpose was given and participants were asked to read and reflect on the interview protocol questions. Permission for audio recording the interviews was given by all participants, by signing a consent form. Research approval was also granted by the ethical committee at the interviewer's University.

Aligning with previous investigation in mental toughness <sup>(6)</sup>, the "experience" corollary of Kelly's <sup>(19)</sup> personal construct psychology (PCP) theory was used for the elaboration of the interview guide. The inclusion of participants covering various levels of achievement was meant to gather different experiences and thus a more holistic and diverse understanding of the subject being studied.

The interview guide aimed to collect the participants' perceptions about mentally demanding situations in judo (e.g., thinking about those situations that require mental toughness from the athlete, and saying why they consider them demanding), taking into account their understanding about mental toughness in the sport (e.g., what does

RESULTS IN COMPETITION. The high level of requirement was perceived in relation to the need or imposition of achieving pre-defined and challenging competitive results and in having to manage the result during the fight itself. One sub-elite athlete was very clear in explaining the demanding essence of this situation:

... an athlete who wants to be very successful, to be part of the national team, to compete at an international level and to achieve results, has a certain concern about achieving results, because it is not just training at a high level and doing a lot of intense trainings. It is also necessary to have results, materialize what he has trained. ... avoid worrying about having to score [in the competition] and not letting it affect one's performance.

Negative results may have consequences for an athlete's sport career, making him miss training and competition opportunities at a higher level. In that sense, defeat or failure is a devastating result as was described by a sub-elite coach: "In competition, when one works a whole year or several years and then is faced with failure, it is a very huge setback. And this is a very big demand. Training always demands me effort either to succeed or to fail." In fact, an athlete has no guarantees about the outcome. His only guarantee is a great amount of demand and effort, whether losing or winning. In this context, two particular dimensions of this category were related to a final result during or after a competition: (a) to lose a fight and enter the repechage, losing the opportunity to achieve the competition's final, but still having the chance of obtaining a third place medal; (b) not obtaining a certain final classification in a decisive competition of the season and thus compromising one's long term goals. Three other dimensions of this situation were strictly attached to the result during the fight itself: (a) having to deal with an early score disadvantage; (b) having to make a turnaround in the final seconds; (c) maintaining the score advantage in the last seconds of a bout, despite the opponents' pressure.

VARIOUS COMMITMENTS. To conciliate competitive judo with life's various commitments means having to set a balance, on one side, between school or academic education, peer pressure, hobbies, family events, love relationships and, on the other side, the tasks and time that judo demands from athletes. That is, in order for life's various commitments do not interfere negatively with sport duties. In this sense, school requirements, for example, may withdraw energies and interfere in the physical and psychological state of the athlete when training, thus being very demanding. Bearing in mind the balance between judo and school or academic commitments, a non-elite coach presented a surprising example of an athlete who, in the midst of two competitions in Eastern Europe, had to give up on a judo training camp to return to Portugal and take an exam at University, while still being able to surpass internal rivals in the ranking and managing to be classified for the European championship, due to good results in both competitions. Nevertheless, from a certain level

enced in qualitative researches. When inconsistencies among the three investigators could not be settled unanimously, the first author's familiarity with the sport and its competitive subcultural domain was valued.

## RESULTS

Discriminated results from the 966 coded text segments are presented in Figure 1, presenting frequencies for the number of athletes and coaches who pointed out each situation, in which it is critical to exhibit mental toughness in judo. Interestingly, 17 out of all 25 situations identified were reported by a total of seven or more participants. Considering all 20 situations identified by athletes, half of those comprised competitors from all three level groups. Coaches reported 24 situations, being that 18 of them were referred to by participants of all three levels of achievement. For every single below conceptualized situation presented in descendant order of frequency, we underline the reasons why those are seen as demanding, according to the participants' accounts. Each participant is simply identified as coach or athlete to remain anonymous. The resulting framework from this research is presented in Figure 2, at the end of this section, organizing mentally demanding situations in competitive judo, in relation to four supra-categories (i.e., non-sport context, training, competition and judo fight).

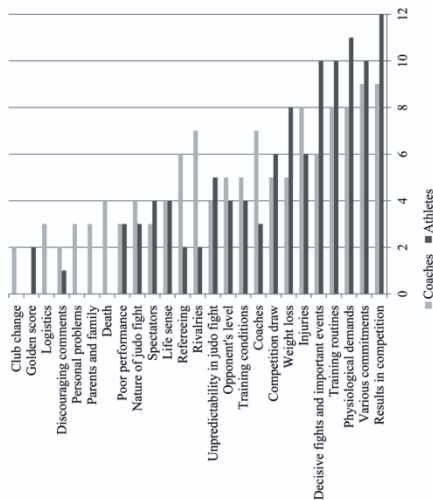


FIGURE 1. Coaches' and athletes' frequencies for situations requiring mental toughness in competitive judo.

DECISIVE FIGHTS AND IMPORTANT EVENTS. The level of requirement in this situation was related to the pressure of difficult bouts held at major competitions (e.g., competing at the Olympics), since athletes are contending for personal relevant results in a valued competition and may face failure of their result goals. A sub-elite coach and former Olympic athlete explained it very well:

Even the progression throughout the competition requires psychological preparation, because you are advancing [in the competition] and you reach a certain point: Well, now I will enter the stage of winning or not a medal or winning the competition or not. And that's a different fight from the ones in the preliminaries. And these are situations that are more psychologically demanding.

This sense of pressure is felt through all the pre-competition moments, until the first fight.

INJURIES. Having the drive to train and not being able to do so is a major frustration for any competitor, whether it is an injury of lesser or greater severity. In fact, being injured gives athletes a sense of lack of control over their preparation, even more when it means for instance going under surgery and compromising the entire season. Losing the opportunity to compete at a major tournament, due to an injury, can be devastating for an athlete, as was explained by an elite coach:

This right (competing for a result, for a medal) is denied by an injury to someone who worked so hard. That's really demanding. And once again going through lengthy periods of training, coming back to that level again to be able to fight for this medal, when we talk about the Olympic Games, takes four years.

Thus, as the established goals are put on hold, this situation confronts the athlete with more than a delay in his scheduled preparation. Indeed, it is a regression to past levels of physiological and sport-specific preparation, as if a reset button has been pressed against the athlete's will, which in the case of severe injuries demands for a new start almost from scratch. In addition, this circumstance also included having to get along with minor injuries which are somehow chronic and therefore accompany the athlete almost constantly (e.g., poorly healed sprains in the fingers, requiring training and competing with adhesive tape). Interestingly, six out of 12 athletes indicated injuries as demanding, while eight out of nine interviewed coaches made reference to this situation.

WEIGHT LOSS. Not infrequently, when judokas are far from scheduled competitions they are heavier. As a competition approaches, weight loss is done in order to attain an unusually lower weight, comparatively to that usually registered during normal training periods. The intention of this behavior is to obtain a competitive advantage.

of competition (i.e., European and world championships and Olympic Games), the athlete has to be totally committed to judo. In relation only to commitments within judo, one account stood out in the athletes' elite group, stressing the balance between national and international competitions, in the path towards Olympic qualification.

PHYSIOLOGICAL DEMANDS. Another situation largely reported by athletes and coaches through all levels of achievement was the physiological demand of the sport. When judokas prepare themselves to conquer European, world or Olympic titles, training is no longer intended to be something from which athletes draw pleasure from. There is nothing enjoyable about pushing your body to its physiological limits. It is, however, an inevitable part of the preparation for high level competition. According to a non-elite coach, "there is a discomfort that is impossible to overcome." To the extent that, even though an athlete is highly trained, discomfort, one way or another, will always be present. Overcoming extreme fatigue, in particular, is so important that coaches deliberately make their athletes go through such experiences during training (e.g., limiting the athletes' rest time during exercises).

TRAINING ROUTINES. Strictly complying with day-to-day training routines was seen as highly demanding for an athlete. In this situation, the mental challenge resulted from the daily rigor of an athlete's preparation, from monotonous and repetitive training exercises combined with high volume as well as the so-called "invisible training", in the words of a sub-elite coach, going beyond training itself. Therefore, it included rigorous sleep schedules, quality nutrition and a social lifestyle compatible with high performance. From the athletes' point of view, daily routines became harder to sustain when combined with critical events, such as accumulated fatigue, rehabilitation of an injury or poor performance on a bad training day. Among the elite, different accounts were added highlighting prolonged training camps completed abroad and at a higher level as a mentally defying situation. Indeed, from the coaches' viewpoint in particular, being in a sports hall where you train against the best judokas in the world, stood out as being mentally challenging. As such, to acknowledge the fact that there is a large gap between an athlete's own level and the average level in a training camp and, despite that fact, still endure being dominated, strangled, forced to submit and tossed on the floor by everyone, was understood as requiring mental toughness. Furthermore, high level competition completely absorbs the athlete until the end of his career, with no possibilities for long breaks or distractions. Not even during vacations can the athlete totally turn off from training routines.

the possibility of the coach inadvertently putting pressure on his athletes' performance, due to feedbacks making explicit mention to rivals' strong points. Furthermore, to have a coach with whom the athlete is unable to talk openly with also emerged in our sample, in so far as it does not allow for the resolution of the athletes' most sensitive problems, which might be something that coaches may not be able to do, either because of inability or because of tension in the coach-athlete relationship. In addition, one particular account of an elite athlete stressed the case of when the coach is simultaneously the father. Moreover, a sub-elite coach perceived demand when an athlete feels unfairly left out of a call to the national team. Interestingly, references to this situation were higher among coaches than in athletes.

**TRAINING CONDITIONS.** This circumstance was particularly highlighted by athletes as demanding due to disadvantages within one's training group, namely, when training partners offered lower levels of opposition in fighting, lacked serious competitive objectives or presented body mass far from their own weight category. One female sub-elite athlete gives an explanation about the practical implications that these difficulties might pose on competitive judokas:

More often than ever we do not have in our club, or near us, the ideal conditions to train and keep ourselves at the highest level ... living in Coimbra, sometimes I go to Lisbon by train ... not everybody does this, do they? Leave my classes running, go catch the bus, travel on the bus for two hours, call the coach to pick me up, train and return to Coimbra on the same day.

For someone who lives in Coimbra, a round trip to Lisbon means travelling a total of approximately 400 km. Thus, the shortage of a wide diversity of training partners generates difficulties in an athlete's preparation process and consequently in his progression in the sport. Another sub-elite athlete gave us yet another relevant example of those difficulties: "I, who live on an Island, do not have as much variety of partners to practice with, than if I lived in the Continent."

**OPPONENT'S LEVEL.** Demand was pointed out regarding confrontation against superior adversaries, whether on the level of competitive performance, experience in the sport or personal records or titles. Athletes mentally weaker may tend to appraise demand for a fight based on how renowned the opponent is, instead of focusing on what can be done. A mentally tough judoka, however, does not let himself be shaken by notorious or higher ranked opponents. Mentally tough judokas will act regardless of those considerations, as pointed out by one elite athlete: "He was able to abstract himself from his adversary, from his adversary's curriculum, from his opponent's level." In a clear contrast to the mindset here portrayed by a non-elite judoka: "I am not able to beat this opponent, because he has many titles." Interestingly, confrontation against lower-level opponents was also perceived as being susceptible to trigger demand, in so far as it would raise the pressure to defeat them.

However, having to go through water deprivation and nutritional and energy restriction, resulting in an abrupt decrease of body weight, was seen as a mentally defying situation. Additionally, the demand is greater when the recovery time between the official weigh-in and the first fight in competition is shorter depending also on the relative percentage of weight lost. In the athletes' elite group a more in-depth vision was given about this tough reality:

Weight loss is a phenomenon that is still a bit taboo, because it goes against all the medical indications and all the scientific knowledge that we have mastered over physiology of hydration and caloric restriction. But the truth is that athletes continue to lose excess weight to compete. And I have an opinion which is: If they do it, it's because it works.

Concerning the restrictive physiological nature of losing weight to compete, one sub-elite coach reported a relevant episode of when he was an elite athlete:

The loss of weight due to the physical wear out that it causes you and pain; And the fact that you have to give up eating and drinking water. That has influence, to begin with, on the physical part and, in turn, the psychological part ... I remember doing [university] tests and not being able to drink water.

Moreover, as a non-elite coach stressed, "drinking and eating is above all things ... is what makes us living beings." All together it becomes a demanding process both mentally and physically.

**COMPETITION DRAW.** Any draw for a competition is unpredictable in its nature. It can be known in the day of the event or at best, if considering an international scene, a few days or in the day before competing. On the other hand, an athlete can have the luck of confronting approachable opponents in the first fights, progressing well or with less difficulty and lower energy expenditure to later stages of competition. Contrary to that, a more challenging adversary in the first fight may immediately dictate the end of a participation in a competition. Thus, the draws are not all equally difficult, such as it became clear in the words of a female sub-elite athlete: "If we want to be the best, we have to win them all. But there are always more favourable draws than others."

**COACHES.** This situation arises in the context of the relationship between athlete and judo coaches. Besides high demands exerted by coaches, both the lack of communication and the inadequate articulation of the work done by different coaches (i.e., national team, club, physical trainer) or other practitioners (e.g., physician, physiotherapist, nutritionist, sport psychologist) were underlined as a circumstance mentally defying for the athlete. Thus, instructional feedback provided by coaches was seen to pose demand, especially, when requiring the athlete to overcome technical or tactical incompetence. Participants also revealed

to support myself? What will I do? Will it be after the age of thirty?" From the coaches' standpoint, life sense was about deciding to place the sport in the center of one's life. A paradigmatic example given was being to temporarily suspend a higher education course to pursue competitive aspirations, like for instance an Olympic qualification. Indeed, investing in a sports career has its degree of uncertainty, as athletic success is not guaranteed, and it will entail, from a certain competitive level, an inevitable delay in many aspects of an athlete's life in society (e.g., course completion; entry in the world of work; planning a family). Moreover, it is not only a difficult and risky decision, but also a choice that has to be made at a young age, said a non-elite coach and former Olympic athlete:

These are very difficult options that one has to take at a very early age. Therefore, at sixteen or fifteen is when one decides whether one wants to or not. Because then, at the age of twenty, it's too late. The opportunity has already gone. Time has passed. It's no use to be an athlete at twenty-five: Now I've completed my degree and now I'm going to be an athlete. No. It's over, that's it. His time is over.

**SPECTATORS.** The pressure that spectators can put during the fight, either in support of the opponent or to pressure the refereeing, was another demanding situation reported by a few of our judokas. One elite athlete captured this reality, while narrating how a known national rival typically laid out his fight strategy against him: "Then that fight turned out to be an open-air battle... because the refereeing was allowing the situation and him [the opponent] was exploiting the situation with his colleagues shouting from the bench, pressuring the referee." In addition, some athletes may not react well to the fact that they have important people or as explained by a sub-elite coach, a big audience watching their matches: "In this case, I feel it's more the psychological part that shakes you... Imagine a sports hall like Paris Bercy... completely full. And you know how to manage: Where am I? What is this? Everyone shouting..."

**NATURE OF JUDO FIGHT.** Judo is a one-on-one combat sport which requires for the competitor to perform, despite the intense physical contact and impact forces over the mat-covered floor allowed by the refereeing rules and caused by the different techniques that typify judo (i.e., projections, holding against the mat, opponent submission either by strangling or attempt of joint dislocation applied to the elbow). Thus, bruises or burns due to friction, for example, and also strong impacts on the body are a natural part of a combat sport such as judo. Some sportsmen however may not perceive those as normal and manageable circumstances, in contrast to the description given by a non-elite coach, regarding high-level competitors: "There is no athlete who is one hundred percent, without injuries. They all have a nail or a finger or a half-hurt knee or a hurt shoulder, neck..." Interestingly, the only three athletes reporting this mentally demanding situation, as well as the four coaches, comprised all the levels of achievement.

**UNPREDICTABILITY IN JUDO FIGHT.** This situation was considered demanding, because one split-second distraction or a single bad decision can represent the end of a bout or even of a participation in a competition. A female sub-elite athlete explained well the nature of this circumstance well: "I felt that I could win. I was winning. And it was a one-second distraction, she pulled a rabbit out of her hat and I went through the air." In judo a single mistake can be fatal, even after a faultless performance, in contrast to other sports in which, after one or several mistakes have been committed, there is still a possibility to recover from the game result and end up winning.

**RIVALRIES.** In judo, rivals are those competitors, belonging to the same club or not, who fight each other in the same weight category and are in dispute for the same result goals or, for instance, who are competing during Olympic qualification for a single quota place in the Olympic Games, as described by one elite athlete:

The situation that I have lived for a long time: not being at the top and wanting to be at the top ... I remember many people calling me crazy. For example, for four years [a rival name] was the number one at the weight category; for four years I was number two and worked as much or more than him, because I wanted to get there...

The only two athletes who reported this situation were both elite. Interestingly, among coaches a higher prevalence was ascertained, as seven coaches from all three levels made reference to the demand of rivalries.

**REFEREEING.** Staying focused and emotionally unmoved after a bad referee call is the quality of the psychologically stronger competitors. This particular situation was reported as a mentally demanding circumstance by one non-elite and one elite judoka. However, demand of refereeing was taken very seriously by six out of nine interviewed coaches. To the extent that some of them would simulate refereeing mistakes in training, without previous information, so that they could test the athletes and, thus, alert them to the importance of keeping their focus on what matters the most during a fight. One non-elite coach, but former Olympic athlete analyses it in the following terms:

This situation requires the athlete to accept something that is unreasonable: We are stronger; we have already proved, that we are stronger, but we will have to prove that we are stronger again, so that external factors will not take the victory away from us.

**LIFE SENSE.** Demand was perceived due to the fact that an athlete's career is short and the post-career requires for a dramatic change in lifestyle, for which an athlete must prepare himself for. This was well described by one recently retired elite athlete: "Also the pressure of you to think that this is all very beautiful in judo, but then what? How am I going

**DISCOURAGING COMMENTS.** It occurs when someone communicates unfavourable comments or discouraging opinions to the athlete, contrary to the athlete's own goals. An elite athlete gave an example of this: "... it may be a person coming to me and saying that I will not qualify for the Olympics. ... I can stay connected to that or in the next competition achieve second place, just like that."

**LOGISTICS.** A sub-elite coach explained the essential of the demand attached to this situation, concerning travel to sporting events:

When we start going abroad, the trips we have to make and the issues that have to do with the time zone, different foods, different routines, different hotels. All of these are difficult things. Nobody can say that an athlete, at that time, really likes to take a stroll. No one is going to stroll: it is airports, hotels, sports halls. This is the life of the athletes.

Moreover, an elite coach explained the demand of this situation with the example of a delay in the arrival time of an airplane, which reduces the athlete's number of rest hours. Athletes made no reference to this circumstance.

**GOLDEN SCORE.** The duration of contest in judo at Olympic level is of 4 minutes. When the regular time allotted for a fight comes to an end without a winner being decided, the match is extended, with no time limit, till one of the fighters either scores a technical advantage or receives a penalty that causes him to have more penalties than the opponent. This mentioned extra-time is called the golden score period and was presented in the reports of two athletes, one female and one male, as a psychological demanding situation, also enclosing a concomitant physical requirement, due to the onset of overall fatigue. This was the only situation the coaches did not make any reference to.

**CLUB CHANGE.** This situation occurs when the athlete is forced to change his place of residence, either because he moves to another city or even changes his residence to another country. In that context, it may be hard to leave the club and, at the same time, adapt to a new training location and to new people. Only two coaches reported this situation.

**POOR PERFORMANCE.** Interestingly, exhibiting a poor performance during training sessions was a mentally demanding situation only reported by female athletes, each one belonging to a different level of achievement. Coaches mentioned this situation in relation to performance in competition.

**DEATH.** This situation was explained in relation to the death of a relative or a loved one. Curiously, it was not reported by any athlete. A sub-elite coach stressed how hard this is:

If it is a family member who is very dear and who is the major supporter of his activity as a judo player, I think sometimes this is difficult. I do not think so. I am sure of it. It is very difficult in these concrete cases, a loss of the father or mother...

**PARENTS AND FAMILY.** This situation refers to the case of parents who criticize poor competitive results and, at the same time, demand results from their child athletes. Instead of parents or family members giving their children an upbeat and encouraging climate through what they do and say, they end up being a source of pressure on athletes. In addition, education and values transmitted within the family may be counterproductive to the desirable mentality of a competitor. This undesirable intervention by the family, only mentioned by coaches and curiously comprising all three levels of achievement, was well exemplified by one sub-elite coach:

"You have lost, they are stronger than you. Poor little thing." He is the poor thing. 'Patience. You are not good for this.' Sometimes we see that the athlete has abnormal motor abilities for that sport, but it has a psychic part that would have to be better worked on. And with the optimal family environment, he would be able to make the leap forward.

**PERSONAL PROBLEMS.** This included extra-judo problems, only mentioned by coaches, related to the competitor's personal life, which may interfere with the athlete's sport performance, such as, for instance, separation of the athlete's Parents or the end of a love relationship. An elite coach illustrated how such circumstances are reflected in training:

Problems outside of judo in which the athlete appears sad to me and is no longer himself; anyone realizes right away it's not him. And the coach soon realizes that. A young man who has been with you since the age of seven, you soon see that it is not him, as he appears very sad.

"Having other things to do" was the number one reason for dropping out already identified in previous research in youth sport <sup>(21)</sup>. In line with our results, these authors also emphasized the need for conciliation between competitive sport and "non-sport influences" such as school, professional and family commitments, which clearly go beyond the sport sphere, but nevertheless constitute a major problem for continued sport participation, even more when considering a largely amateur sport. Furthermore, Gucciardi et al. <sup>(13)</sup> highlighted "balancing commitments" as well as "peer and social pressure" within the mentally challenging situations of Australian Football, thus reinforcing our situation conceptualized in judo as various commitments. Curiously, both situations, conceptualized within judo's various commitments category, were identified in Australian soccer as requiring mental toughness <sup>(6)</sup>.

According to Franchini, Del Vecchio, Matsushigue, and Artioli <sup>(11)</sup>, judo is a complex sport due to its physiological and physical demands, including several variables of cardiorespiratory and muscular fitness. Thus, thrive through such physiological demands in high-level competition, more than a psychologically defying circumstance, is fundamental to success in competitive judo, just as it was reinforced in our results.

Our findings in reference to the demand of training routines reinforced those from Gucciardi et al. <sup>(12)</sup>, in which the authors signalled "preparation" as a situation which requires mental toughness in Australian football, also including beyond-training preparation (e.g., nutrition). Dimension and importance of the tournament was previously identified as a source of competitive stress in a youth national Olympic team, where judo athletes were included <sup>(20)</sup>.

The broad knowledge about injuries and the risk of injury in judo, including chronic injuries <sup>(see 23)</sup>, helps in understanding why they have appeared in the results of our study as a psychologically demanding circumstance. Curiously, coaches in our sample were more prone to highlight demand for this situation, although with no apparent reason. The difference may be due to the effect of the sampling technique used. Moreover, this particular situation had already been identified in Australian football <sup>(13)</sup>.

Weight loss described in our study was in line with the sport's subcultural demands, which normalizes negative experiences related to the process of making weight to compete <sup>(see 24)</sup>. Moreover, Escobar-Molina, Rodríguez-Ruiz, Gutiérrez-García, and Franchini <sup>(10)</sup>, had already recommended the implementation by sport governing bodies of rules to sanction unsafe practices of weight loss. This emerged as a demanding situation peculiar to judo, along with unpredictability and nature of judo fight and matches decided on golden score. Among these last mentioned four situations, all except golden score, but especially rapid weight loss may be shared nonetheless with other combat sports. In the case of unpredictability of the sport, it slightly diverges from the analysis of Weinberg et al. <sup>(26)</sup>, in the sense that failure in a judo competition may be irreversible. Thus, not an experience one can cope with and then "come back later that day".

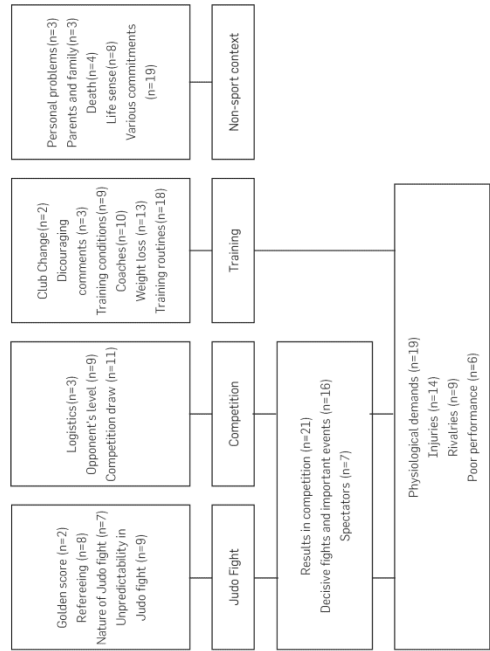


FIGURE 2. Framework of situations requiring mental toughness in competitive judo.

## DISCUSSION

The purpose of this research was to identify situations or circumstances, either within the context of competitive judo or outside the sport context, which are seen as requiring mental toughness from the athletes. Besides the knowledge about the psychological qualities that underpin mental toughness, it is also important to identify when (situations) mental toughness attributes should be put into practise, thus considering the nature of judo as a competitive sport. A few single-sport studies have explored these psychologically demanding situations <sup>(13, 20)</sup>.

If we consider that the essence of elite competition lies in achieving increasingly more relevant results in important tournaments, we understand why having to deal with results (i.e., during the fight and during or after a competition) was the only mentally demanding situation reported by all athletes and coaches of our study. Moreover, "perception of failure" was already identified amongst the most rated reasons for attrition in sport participation of Spanish sportsmen, judokas included <sup>(21)</sup>, thus constituting an evidence which reinforces our finding.



In the context of the Portuguese judo community, an athlete is required to decide on his life path, assuming or not to plunge into a life as a sport competitor. To go for a competitive sport was seen as an all-or-nothing life decision, due to the mainly non-professional nature of the sport in the country and the low social recognition. Along these lines, very few judokas in the country thrived in achieving high-level results. Statistics for Portugal in judo are clear, indicating two Olympic bronze medal winners and nine world championships medals distributed among five competitors, with a female athlete owning five of those nine medals.

Having a bad training day was seen as mentally demanding in our study and conceptualized under the label of poor performance. This experience was consistent with the results in elite swimming, according to which "retaining psychological control on poor training days" was a subcomponent of being mentally tough, thus implying demand on this circumstance <sup>(6)</sup>.

Family is amongst the social support providers <sup>(20)</sup>, parents and family raised the psychological demand, as suggested by our results, by creating a mentally demanding surrounding, due to lack of emotional, tangible and informational support. In elite female gymnastics, parents and family were seen as influencing the development of mental toughness <sup>(24)</sup>. In soccer, "being criticised" was a situation intended to require mental toughness <sup>(8)</sup>, which we can lightly relate to the discouraging comments situation found in our study, insofar as criticism may not serve as an encouragement.

Somehow in line with logistic demands described in our study, organizational stressors in competition, including transport and food-related ones, have already been highlighted in literature <sup>(see 20)</sup>, which lends evidence to logistics as a mentally demanding situation.

## FINAL CONSIDERATIONS

To our knowledge, this was the first research investigating perceptions of situations in judo which require mental toughness from competitors. Collecting data from athletes and coaches with different levels of achievement, presuming that different experiences will result in distinct and complementary knowledges, gave us distinct viewpoints about the vast reality that is competitive judo, from its purely amateur roots to the elite Portuguese community. Focusing our study at exploring sport-specific situations, allowed us to gather a more in-depth, detailed and concrete understanding of the challenging nature that competitive judo poses on athletes and, ultimately, to better understand why mental toughness becomes vital to achieve success in this sport.

Enduring and thriving through environmental demands typical in judo is of paramount importance to achieve competitive excellence. In this sense, the mentally demanding situations identified in the present study should be addressed in practice together by coaches and sport psychologists. Judo coaches' practices will benefit from the acknowledgment of men-

Not surprisingly the coach-athlete relationship was predominantly reported by coaches in our sample as a potentially tough circumstance. That finding was in a sense consistent, for instance, with previous conclusions in Australian football, describing coaches as either facilitators or hindering agents in the development of mental toughness <sup>(15)</sup>. Thus, the absence of both positive coach-athlete relationships and the lack of an open communication were, not surprisingly, found to be a mental toughness demanding situation in judo, while in Australian football their positive poles were aspects considered relevant for the development of mental toughness. Moreover, "dislike of the coach" was the second most rated reason for attrition, ultimately resulting in sport dropout, within youth Spanish athletes, including judokas <sup>(21)</sup>. Interestingly, in elite French female judokas, "where winning is essential", national team coaches' authoritarian interaction style broke with conventional literature on sports psychology, and, although effective, athletes did not appreciate it <sup>(6)</sup>. However, as these authors discussed, the French judo system benefited from a large base of athletes' recruitment which allowed them to perpetuate excellence by imposing autocratic climates and, thus, mentally tough circumstances simultaneously incompatible with self-determination needs of the athletes. Contrariwise, considering the coach as an important social support provider, a good coach-athlete relationship was deemed important in youth Norwegian sportsmen, judokas included, so as to achieve a good performance and an enjoyable experience in competition <sup>(20)</sup>. Practice environment has been previously identified by coaches from various sports as a strategy used to develop mental toughness <sup>(22)</sup>, somehow explaining how disadvantageous training conditions in judo were seen as a challenging experience.

Psychological demand emerged in general due to negative or adverse situations for the judoka. Yet, in regard to the opponent's level as a mentally demanding situation, a curious reference was made to when confronting a lower level competitor. Our finding thus gives a small support to the understanding of Gucciardi et al. <sup>(13)</sup> by which the authors distance mental toughness from other constructs (i.e., hardness and resilience), since it also proves to be important under favourable or positive circumstances.

Rivalries as a mental demanding situation were predominantly reported by coaches of all levels and two elite competitors, in our research. Interestingly, "stimulating interpersonal rivalry between athletes" was previously described as an interaction strategy used by expert French judo coaches within national female team, in order to foster internal competition and judokas' motivation to progress constantly and never settle while at the top <sup>(8)</sup>. Thus, our results suggested that this is a psychologically demanding reality particular for elite competitors. Findings on elite female Gymnasts also support such conclusion, curiously adding rivalries with siblings <sup>(23)</sup>.

Among competitive situations out of the individual's control which require mental toughness in Australian football, "umpiring decisions" and "crowd" were identified <sup>(13)</sup>, thus reinforcing our findings on both refereeing and spectators.



REFERÊNCIAS

1. Bull S, Shambrook C, James W, Brooks J (2005). Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. *J Appl Sport Psychol* 17(3): 209-227.

2. Connaughton D, Hanton S, Jones G (2010). The development and maintenance of mental toughness in the world's best performers. *Sport Psychol* 24(2):168-193.

3. Cook C, Crust L, Littlewood M, Nesti M, Allen-Collinson J (2014). 'What it takes': Perceptions of mental toughness and its development in an English premier league soccer academy. *Qual Res Sport Exerc Health* 6(3): 329-347.

4. Corbin J, Strauss A (1998). Basics of qualitative research: techniques and procedures for developing grounded theory (2<sup>nd</sup> ed.). Thousand Oaks CA: Sage.

5. Corbin J, Strauss A (2008). Basics of qualitative research: techniques and procedures for developing grounded theory (3<sup>rd</sup> ed.). Thousand Oaks CA: Sage.

6. Coulter T, Mallett C, Gucciardi DF (2010). Understanding mental toughness in Australian soccer: Perceptions of players, parents, and coaches. *J Sports Sci* 28(7): 699-716.

7. Crust L (2008). A review and conceptual re-examination of mental toughness: Implications for future researchers. *Pers Individ Differ* 45(7): 576-583.

8. d'Arripe-Longueville F, Fournier JF, Dubois A (1998). The perceived effectiveness of interactions between expert French judo coaches and elite female athletes. *Sport Psychol* 12(3): 317-332.

9. Driska AP, Kamphoff C, Armentrout SM (2012). Elite swimming coaches' perceptions of mental toughness. *Sport Psychol* 26(2): 186-206.

10. Escobar-Molina R, Rodríguez-Ruiz S, Gutiérrez-García C, Franchini E (2015). Weight loss and psychological-related states in high-level judo athletes. *Int J Sport Nutr Exerc Metab* 25(2): 110-118.

11. Franchini E, Del Vecchio F, Matsushige K, Artioli G (2011). Physiological profiles of elite judo athletes. *Sports Med* 41(2): 147-166.

12. Gucciardi D, Gordon S (2008). Personal construct psychology and the research interview: The example of mental toughness in sport. *Pers Construct Theory Pract* 5, 119-130. Retrieved from <http://www.pcp-net.org/journal/pcpt08/gucciardi08.pdf>

13. Gucciardi D, Gordon S, Dimmock J (2008). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *J Appl Sport Psychol* 20(3): 261-281.

14. Gucciardi DF, Gordon S, Dimmock JA (2009). Advancing mental toughness research and theory using personal construct psychology. *Int Rev Sport Exerc Psychol* 1(2): 54-72.

15. Gucciardi D, Gordon S, Dimmock J, Mallett C (2009). Understanding the coach's role in the development of mental toughness: Perspectives of elite Australian football coaches. *J Sports Sci* 27(13): 1483-1496.

16. Jaeschke AMC, Sachs ML, Diefenbach KD (2016). Ultramarathon runners' perceptions of mental toughness: A qualitative inquiry. *Sport Psychol* 30(3): 242-255.

17. Jones G, Hanton S, Connaughton D (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *J Appl Sport Psychol* 14(3): 205-218.

18. Jones G, Hanton S, Connaughton D (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *Sport Psychol* 21(2): 243-264.

19. Kelly GA (1991). *The psychology of personal constructs: A theory of personality* (Vol. 1). London: Routledge.

20. Kristiansen E, Roberts G (2010). Young elite athletes and social support: Coping with competitive and organizational stress in "Olympic" competition. *Scand J Med Sci Sports* 20(4): 686-695.

21. Molinero O, Salguero A, Tuerro C, Alvarez E, Márquez S (2006). Dropout reasons in young Spanish athletes: Relationship to gender, type of sport and level of competition. *J Sport Behav* 29(3): 255-269.

22. Patton MQ (2002). *Qualitative research and evaluation methods* (3<sup>rd</sup> ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.

23. Pococco E, Ruedl G, Stankovic N, Sterkowicz S, Vecchio FD, Gutiérrez-García C, ... Burtcher M (2016). Injuries in judo: A systematic literature review including suggestions for prevention. *Br J Sports Med* 47(18): 1139-1143.

24. Stich M, & Day, M. (2015). Using a diary approach to understand the psychological experiences of making weight. *Sport Psychol* 29(1): 29-40.

25. Thelwell RC, Such BA, Weston NJ, Such JD, Greenlees IA (2010). Developing mental toughness: Perceptions of elite female gymnasts. *Int J Sport Exerc Psychol* 8(2): 170-188.

26. Thelwell R, Weston N, Greenlees I (2005). Defining and understanding mental toughness within soccer. *J Appl Sport Psychol* 17(4): 326-332.

27. Weinberg R, Butt J, Culp B (2011). Coaches' views of mental toughness and how it is built. *Int J Sport Exerc Psychol* 9(2): 156-172.

28. Weinberg R, Freysinger V, Mellano K, Brookhouse E (2016). Building mental toughness: Perceptions of sport psychologists. *Sport Psychol* 30(3): 231-241.

29. Ziv G, Lidor R (2013). Psychological preparation of competitive judokas: A review. *J Sports Sci Med* 12(3): 371-380.

tally demanding situations, diagnosing more easily, during training, competition and in non-sport involvement, who is mentally tough and who needs to improve. Our findings will assist sport psychologists in their applied work by presenting them particular knowledge of the sport and thereby, in line with Crust<sup>(7)</sup>, of the competitors' specific needs in competitive judo.

The knowledge acquired in this study can be a starting point for further research on the subject, clarifying, as previously suggested<sup>(see 18)</sup>, which of the psychologically demanding situations in judo are prone to nurture mental toughness and, on the contrary, which of them are mentally challenging and more detrimental than beneficial, in developing qualities of a mentally tough judo competitor. For instance, one of the Olympic athletes interviewed confided us that constant weight loss would have been one of the most important explanations for having abandoned his sports career earlier than desirable. This line of inquiry may also assist in further understanding the role of mental toughness attributes, as already suggested by Gucciardi et al.<sup>(13)</sup>, distinguishing the most common and relevant of these qualities in competitive judo.

ACKNOWLEDGMENTS

The authors wish to thank all participating athletes and coaches for their cooperation.

